7570

చక్రవర్తికి లేఖలు

వేమరాజు సుభద్ర

ఆంధ్రగ్రంథమండలి, విజయవాడ

తొలికూర్పు 1956

ముద్రణ
లీలా ప్రెస్, విజయవాడ.

వెల: ముప్పావలా

సంపాదకుడు :
గద్దె లింగయ్య

అల్లరిపిల్లలకు ఆటలసంఘం

"మా సుభద్ర శుద్ధ పల్లెటూరిపిల్ల అయినా ఆమెకు సర్వవిషయజిజ్ఞాస అధికం. తెలియనిది అడిగి తెలుసుకోవడం తప్పుకాదని ఆమె గట్టినమ్మకం. అందుకని ఏమాత్రం సందేహం తోచినా తనకు చనువుగల విజ్ఞులను అడిగి తెలుసుకుంటూ ఉంటుంది. ఫలితంగా శ్రుతపాండిత్యం ఎక్కువ" అని సైన్సుకథ వ్రాస్తున్న ఆ మొదటి రోజుల్లోనే మా భానుమూర్తిగారు ఒక యోగ్యతాపత్రాన్ని అనుగ్రహించారు. పుష్పమాలకట్టిన దారానికి సహవాసంచేత పువ్వుల పరిమళ మబ్బినట్టు, ప్రజాసామాన్యంలో విజ్ఞానప్రచారం కోసం పగలూ రాత్రీ అనకుండా అదేపనిగా బ్రతికే మా భానుమూర్తిగారి సహవాస(దోష)ం వల్లనే ననుకుంటాను నాకు ఈ బాపతు వ్యాసంగం కొంత పట్టుపడింది!

మా చిట్టిమరది చక్రవర్తి చెప్పినమాట వినటం లేదనీ, అస్తమానం అల్లరిచేస్తూ ఉంటాడనీ ప్రతిదానికీ పేచీ ఎక్కువయిందనీ ఆమధ్య ఫిర్యాదులు మా మామగారు వాళ్ళ అబ్బాయికి ఉత్తరం వ్రాశారు. "వీడు మాకు ఎలాగూ లొంగడు, వదిన చెపితేనన్నా వింటాడేమో అని ఆశపడుతున్నా"మన్నట్టు కూడా అందులో వ్రాశారు.

నిజమే. పిల్లలు అల్లరి చేయకపోతే ఇంకెవరు చేస్తారు? పెద్దవాళ్ళా? అబ్బే! అందులో అందమేముంది? అల్లరి చేయవలసింది పిల్లలే. అయితే అలాంటివాళ్ళకు గారాంకూడా

ఎక్కువే. గారాముతోపాటే మారామున్నూ. పిల్లల్ని కొడితే పెద్దవాళ్ళకు చెయ్యినొప్పి. పైగా మొండికెత్తి బండవాళ్ళయిపోతారు. బతిమాలి బామాలి, గోముగా బుజ్జగించి చెబితే ఎలాంటివాళ్ళయినా చెప్పినమాటల్లా ఇట్టే వింటారు. వాళ్ళంతమంచివాళ్లు మరి పుట్టలేదన్నట్టుగా ఉంటారు. అల్లరి పిల్లలకు ఆటలముందు పురమాయించి సత్ఫలితాలను సాధించడం నా అనుభవంలో ఉన్న విషయమే. ఆ మందునే ఒక పదహారు మోతాదులు మా ముద్దుల మరదికి వాడి చూశాను. నా మకాం మద్రాసులో. ఆ అబ్బాయి అమ్మా నాన్నలతో కలిసి ఎక్కడో మూడువందల మైళ్ళ దూరంలో ఉంటున్నాడు. కనక గోరుముద్దలు వేసి మింగడతరకలుపాదిగి ఎప్పటికప్పుడు అంచెలమీద చేర్చవలసివచ్చింది. ఆ మోతాదులే ఈ లేఖలు. ఇవన్నీ ఆదిలోనే మా భానుమూర్తిగారి 'శంఖం'లో పడి 'తీర్థం'గా పరిణమించాయి!

ఉన్నట్టుండి ఈ ఉత్తరాలకట్ట—మేమంతా ఒకనాడు ఆంధ్ర బాలానందసంఘంవారి 'ఆనంద బజారు'కు వేడుకలకు వెళ్ళినప్పుడో ఏమో జారిపడిపోయింది. అది బాల అన్నయ్య శ్రీ న్యాయపతి రాఘవరావుగారికి దొరికిందట. 'మీ చక్రవర్తిలాంటి అల్లరిపిల్లలు ఆంధ్రదేశంలో అందరి ఇళ్ళల్లోను ఉన్నారు. మీ మరదికోసం తయారుచేసిన 'మంచిమందు' ఒక్కొక్క మోతాదు వాళ్ళకికూడా ఇప్పించే పుణ్యంకట్టుకోండి. ఇది ఇంతమందికి ఏకకాలంలో ఎలా అందుతుంది అన్న సందేహం మీకు అక్కరలేదు. కావాలంటే మోతాదుతోపాటు అనుపానక్రమమంతా నెలనెలా

బాలల్లో ప్రకటిద్దాం!'అన్నారు. ప్రోత్సాంగీకారసూచకంగా నాకు మానమే శిరోధార్యమైనది. బాలన్నయ్య అన్నంతపనీ చేశారు. ఆ వెనువెంటనే, సర్వదా సర్వథా హితవుగాఉండే ఈ పథ్యాన్ని మితంగానైనా అందచేసే అవకాశం తమకు కావాలన్నారు ఆదర్శ గ్రంథమండలివారు. వారి పుణ్యమా అంటూ ఇది మీ అందరి అందుబాటులోకి ఇలా వచ్చింది. దీన్ని సేవించి చక్రవర్తిలాంటి చిరంజీవులు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో వర్ధిల్లుతుంటారంటే నాకింకేం కావాలి కనుక?

ఈవిధంగా తెలుగు బాలలకి, బాలసాహిత్యానికి సేవచెయ్యడానికి అవకాశం కల్గించినవారందరికీ సవినయ కృతజ్ఞతాంజలి.

వేమరాజు సుభద్ర

చక్రవర్తికి లేఖలు

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయ కుశలోపరి.

ఈ మధ్య నీకు కొంచెం జలుబు, దగ్గు వచ్చి బాధ పడ్డట్టు మీ నాన్నగారు ఉత్తరం వ్రాశారు. బహుశా నీవు చిరుతిళ్లు ఎక్కువగా తినడం మూలానో, అసలు సరిగి వేళకి భోజనంచేయకపోవడంచేతనో నీకీ రొంప పట్టి ఉండవచ్చును. అందుచేత నీవు అమ్మా నాన్నా చెప్పినట్లు శ్రద్ధగా విని వేళకి నీళ్ళుపోసుకుంటూ, ఎప్పుడూ మంచి బట్టలు తొడుగుకుంటూ, మేష్టారు చెప్పినదంతా శ్రద్ధగా వంటపట్టించుకుంటూనని, ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా కాపాడుకొంటూ చక్రవర్తి మంచివాడమ్మా అని అందరిచేతా అనిపించుకుంటావనీ ఆశపడుతున్నాను. ఈమధ్య మీ అన్నయ్య నాకొక కథ చెప్పాడు. అది శామ్యూయేలు బట్లర్ అనే ఆయన వ్రాసినపుస్తకంలో దట. అందులో 'ఎరివాన్' అని ఒక దేశం వస్తుంది. అది చాలా వింతదేశం. అక్కడి వింతలలోకల్లా వింత ఏమిటంటే ఎవరైనా జబ్బుపడితే ఆ దేశపురాజు వాళ్ళకి కఠినశిక్షలు విధించేవాడట. అయితే నిజంగా అలాంటి దేశం ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు. ఉంటే మన మందరం ఈపాటికి ఒక వందసార్లయినా శిక్షింపబడిఉండేవాళ్ళం. పన్ను పోటుగా ఉందనో, చెవి

పోటుగా ఉండనో, దగ్గు వస్తోందనో, రొంప పట్టిందనో, తలనొప్పి వచ్చిందనో, కడుపునొప్పి వచ్చిందనో, అందరినీ పట్టుకొని ఖైదులో పెట్టడం ఈ ప్రపంచంలో అయ్యేపనిగాదు. అయినప్పటికీ మనకోసమూ, ఇతరులకోసమూ మనం వీలై నంతవరకూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండడం అవసరం. ఎందుకంటే మనకి ఒళ్ళు కాస్త వెచ్చగా ఉంటే అమ్మకీ, నాన్నకీ, అక్కలికీ, చెల్లెళ్ళకూ, బళ్ళోనూ, వీధిలోనూ, స్నేహితులకు పాఠాలుచెప్పే రాజు మాస్టారుకీ అందరికీ బాధగానూ, ఆదుర్దాగానూ ఉంటుందిగా మరి. ఇంక మనకొచ్చిన జబ్బు రొంప, పొంగు, ఆటలమ్మ వగైరా అంటురోగమైనట్టయితే అది మనతో ఒదిలిపెట్టకుండా యితరులకుకూడా అంటుకుంటుంది. అంతేకాదు, మనకి ఒంట్లో బాగుండనప్పుడు నీరసం ఎక్కువౌతుంది. చిరాకు ఎక్కువౌతుంది. ఒక్కకోపం వస్తుంది. ఏపని చేద్దామన్నా విసుగుపుడుతుంది. ఏమీ తినబుద్ధికాదు. ఇంక ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగాఉన్నప్పుడు ఎంతో ఉషారుగా ఉంటుందికాదూ. మనకీ సరదాగా ఉంటుంది; చూచేవాళ్ళకీ సరదాగా ఉంటుంది. కనకనే జీవితంలో ఎక్కువ సౌఖ్యాన్ని పొందా లంటే మనం ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. నామాట అబద్ధమేమో అమ్మనీ, నాన్నగారినీ, మీ రాజు మేస్టారు గారినీ అడుగు. ఏమి చెపుతారో, జవాబు వ్రాయి.

ప్రేమతో,

నీ వదిన.

రెండవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

రోజూ సాయంత్రంవేళ కాస్సేపు చల్లగాలిలో ఆడుకుందాం రమ్మన్నా, కనీసం షికారయినా తిరిగివద్దామన్నా, నీవు చదువుధ్యాసలోపడి ఒప్పుకోవడంలేదనీ నిన్ను బలవంతంగా బయటికి ఈడ్చుకొని వెళ్ళవలసివస్తోందనీ మీ స్నేహితుడు ఫిర్యాదుచేస్తూ నాకు ఉత్తరం వ్రాశాడు. అమ్మా, నాన్నా, మాస్టారూ ఎంతచెప్పినా నీవు వినడంలేదనికూడా వ్రాశాడు. వీడు మనకి ఏలాగా లొంగడమూలేదు, వదిన చెబితేనన్నా వింటాడేమో అనుకున్నారుకూడా. చిట్టిమరిదీ, నీకెందుకింత పెంకితనం? బహుశా కావాలన్నప్పుడు బంగారమైనా దొరకవచ్చు కాని, చల్లని మంచి గాలి దొరకదని నీకు తెలియకపోవచ్చు. చల్లగాలిలో తిరిగితే ఎంత హాయిగా ఉంటుందనుకున్నావు! ఊపిరితిత్తులనిండా గాలి పీల్చుకొని గబగబా పరుగెత్తుతుంటే ఎంత బాగా ఉంటుంది! చల్లగాలి ఎంత పీల్చినా చాలనిపించదు. దీనికి కారణం ఏమిటో తెలుసా? ఈ చల్లగాలిలో ప్రాణవాయువు చాలా ఉంటుంది. మనుష్యులూ, జంతువులూ, మొక్కలూ బతకడానికి ఈ ప్రాణవాయువు కావాలి. ప్రాణమున్న ప్రతిదీకూడా ఈ ప్రాణవాయువుని పీల్చుకుంటుంది. శరీరానికి కావలసినంత ప్రాణవాయువు లభింపజేయాలంటే మనం చల్లగాలిలో నిలబడి మెల్లగా ఊపిరితిత్తులనిండా గాలి

పీల్చుకోవాలి. అలాంటప్పుడు రెండుచేతులూ బార చాచి గాలిని పీలిస్తే ఊపిరితిత్తులు సాగినట్లు కనబడతాయి. ఈ ప్రాణవాయువు మనకి ఆరుబయటేగాని ఇళ్ళలోనూ, గదుల లోనూ అంతగా దొరకదు. ఎందుకంటే అక్కడ జనం మసులుతూ ఉంటారుకదా. వాళ్ళు గాలి పీలుస్తూ ఉంటారు. అందుకని ప్రాణవాయువు తగ్గుతూ ఉంటుంది. పైగా ఆ మేరకు ఈ జనం అంతా వదలిపెట్టిన బొగ్గుపులుసుగాలి చేరుతూ ఉంటుంది. ఇది విషపుగాలి. దీన్ని ఎక్కువగా పీలిస్తే తల దిమ్ముగా ఉంటుంది: కళ్లు తిరుగుతాయి. అయితే కిటికీలూ, గుమ్మాలూ, తలుపులూ బార్లా తెరచిఉంచడం మూలాన ప్రాణవాయువుతో కూడిన మంచిగాలి ధారాళంగా లోపలికి వస్తుంది. అంతమాత్రాన మన పని అయిపోలేదు. పీల్చి విడిచిన చెడ్డగాలిని కూడా బయటికి తోలివేయాలి. లేకపోతే అందులో విషక్రిములుకూడా చేరుతాయి. వీటన్నింటినీ బయటికి పంపించివేయాలి.

మనలో చాలామంది పెద్దవాళ్ళూ, చిన్నవాళ్ళూ కూడా రోజులో చాలాభాగం ఇళ్ళలోనూ, బడిలోనూ, ఆఫీసులలోనూ, గదులలోనూ కాలక్షేపము చేయవలసివస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత గదిలో గాలిని పరిశుభ్రంగా ఉంచే పద్ధతి తెలుసుకోవడం మన అందరికీ చాలా అవసరం. గదులలోని కిటికీలనూ, తలుపులనూ తెరిచి ఉంచడంవల్ల వెలుతురేకాకుండా గాలికూడా లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది. చెడ్డ గాలి బయటికిపోతుంది.

ఒక్కొక్కసారి నీవు బడినుంచి రాగానే బద్ధకంగాఉండి ముఖం వడలిపోయి ఉంటుంది. ఎవరయినా చూస్తే, 'అబ్బే, ఈ అబ్బాయి ఇలా సోమరిగా ఉన్నాడు. ఇది ఏమిటి?' అనుకుంటారు. అదిగో అప్పుడే కోపం వస్తున్నట్టుంది నీకు. నీవు సోమరివి కాదని నాకు తెలియదూ? పిల్లలు బడినుంచి యింటికి వచ్చేసమయానికి అలసిపోయినట్లు ఉండడానికి కారణం ఏమిటంటే, యిష్టంఉన్నా లేకపోయినా బడిలో మాస్టారుచెప్పిన పాఠాలను వచ్చినట్లు వినడం, పైగా ఒక గదిలో నల్భైమంది పిల్లలతో కలిసి పీల్చి వదలిన గాలినే మళ్ళీ మళ్ళీ పీల్చడంవల్ల కూడాను. ఇలాంటి అవాంతరం రాకుండా చేయాలంటే దాని కొకటే ఉపాయం. అది ఏమి టంటే పొద్దున్నా, మధ్యాహ్నం ఎప్పుడూ బడితలుపులన్నీ బాగా తెరిచి ఉంచడం. మనం పీల్చే తాజాగాలి చల్లగా, బరువుగా ఉంటుంది. మనం వదలిపెట్టినగాలి వేడిగా, తేలికగా ఉంటుంది. అందుచేత అది గదిలో పైభాగానికి తేలిపోతుంది పొగలాగ. అందుచేత చల్లగాలికోసం అడుగు కిటికీలనూ, మనం వదలిపెట్టిన వేడిగాలి పోవడంకోసం పైని ఉన్న చిన్న కిటికీలనూ పూర్తిగా తెరిచిఉంచాలి. వీటినే 'వెంటిలేటర్లు' అనికూడా అంటారు. కుర్చీలమీదా, బల్లల మీదా దుమ్ము పడుతుందేమోననీ, పుస్తకాలు మాసిపోతా యేమోననీ, తలుపులు మూసుకొని కూర్చునేవారు వట్టి మూర్ఖులన్నమాట. ఎందుకంటే వాళ్లకి తమ ఆరోగ్యంకన్నా ఈ కుర్చీలూ, బల్లలూ, పుస్తకాలూ ఎక్కువన్నమాట. శీతాకాలంలో చాలామంది చలిగాలికి భయపడి కిటికీలతో

సరీ తలుపులన్నీ బిగించి ముసుగుతన్ని పడుకుంటూ ఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. ఒక్కొక్కసారి పీల్చి విడిచినగాలే తిరగపీలుస్తూ ఉండడంవల్ల ఊపిరి ఆడక, నోరు ఆవలిస్తూ ఉంటారుకూడా. ఈలాంటి ప్రమాదం రాకుండా ఎత్తుగా పైనఉండే చిన్న కిటికీల ('వెంటిలేటర్లు') నైనా పూర్తిగా తెరిచిఉంచాలి. ఇందువల్ల కింది కిటికీలను మూసివేసినా ప్రాణంపోయే ప్రమాదంరాదు.

ఒకసారి కిటికీలూ, తలుపులూ బాగా తెరచుకు కూర్చున్నా, బయట ఆకు అల్లల్లాడదు. అలాంటప్పుడు గాలి కదలక ప్రాణం కుతకుతలాడిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిలో పల్లెటూరివాళ్ళకి విసనకర్రలూ, బస్తీలవాళ్ళకి ఎలెక్ట్రిక్ పంకాలూ కావలసివస్తాయి.

గాలిని గురించి యింతదూరం చెప్పానుగదా, యింక ఈ గాలి ఎలా పీల్చుకోవడమోకూడా నీకు కొంత చెప్పా లనుకుంటున్నాను. మీ యింటిలో పెద్దవాళ్ళూ, చిన్నవాళ్లూ అంతాకూడా మంచంమీద నడుంవాల్చగానే నోరు తెరుచుకొని బావురుపిల్లులు దెబ్బలాడుకుంటున్నట్లు, గుర్రు పెడుతూ నిద్రపోవడం అలవాటు. చూచావా మరి నువ్వూ, నీకు తెలియకుండానే చిన్నప్పటినుంచీ ముక్కుతో మానివేసి నోటితో గాలి పీల్చడంవల్లనే గొంతుకలో కొయ్యకండలు పెరిగి, టాన్‌సిల్సు ఆపరేషన్ చేయవలసివచ్చిందని, రాయపురం ఆసుపత్రిలో పెద్దడాక్టరుగారు నీకు నిన్న ఆపరేషన్ చేసినప్పుడు చెప్పారుకదా, జ్ఞాపకం ఉందా? నోరు తెరుచుకొని గాలి పీల్చుకోవడంవల్ల దోమలూ, గుడ్డి ఈగలూ

గొంతుకలో దూరిపోవడమే కాకుండా అస్తమానం దగ్గూ, రొంపా, యితరజబ్బులూ వస్తూ ఉంటాయి. పైగా దుమ్మూ విషక్రిములతో కూడిన చల్లగాలీ తిన్నగా ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశిస్తాయి. అలా కాకుండా ముక్కుతో పీల్చేటట్టయితే, ఈ ముక్కులో ఉండే వెంట్రుకలద్వారా వెళ్ళే గాలి పూర్తిగా వడగట్టబడుతుంది. ఒంటి వేడికి తగినట్లు గోరు వెచ్చ నవుతుంది. ఈ మురికీ, దుమ్ముకణాలూ పక్కుల రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తాయి. నా మాట అబద్ధమైతే చలిగా ఉన్న ఒకరోజున ముందు నోటితో గాలి పీల్చి చూడు; ఆ వెంటనే ముక్కుతో పీల్చి చూడు. ఆ తేడా నీకే తెలుస్తుంది. ఇంతకీ చెప్పదలచిన దేమంటే, మంచిగాలిని ముక్కుతో బాగా పీల్చడం నేర్చుకోమని. ఇందుకోసం ముక్కు-మ్మట నీళ్ళు కారకుండా, చీమిడి వగైరా అడ్డు రాకుండా ఎప్పటికప్పుడు చీదివేసుకుంటూ, ముక్కు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకోసం ఒక శుభ్రమైన జేబురుమాలు కూడా ఎప్పుడూ దగ్గర ఉంచుకుంటూ ఉండాలి. ఇది చాలా అవసరం. నేను ఇలా వ్రాశానని మీ మాస్టరుగారికికూడా చెప్పు. మీ స్నేహితులతోకూడా చెప్పు. నేను చెప్పినట్లు శ్రద్ధగా చేస్తావని నమ్ముతున్నాను. నీ కేమన్నా సందేహాలు ఉంటే వెంటనే ఉత్తరం వ్రాయి.

ప్రేమతో,

నీ వదిన.

మూ డ వ లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

నేను ఇదివరకు వ్రాసిన రెండుఉత్తరాలూ చూచి మీ రాజుమాస్టరుగారు చాలా మెచ్చుకున్నారని వ్రాశావు. చాలా సంతోషమైంది. ఇప్పటికైనా నువ్వు గుడిపాములాగ అస్తమానం గదిలో కుర్చీకి అంటుకుపోయి, అదేపనిగా చదువుతూ, బుర్రపాడుచేసుకోవడం మానివేశావని తలుస్తాను. పూర్వకాలంలో రాజుల అంతఃపురాలలోఉండే రాణివాసపు స్త్రీలు ఎప్పుడూ ఎండముఖం చూడకుండా ఉండేవాళ్ళట. వాళ్ళనే అసూర్యంపశ్యలు అనేవారు. అలా ఉండడం వాళ్ళకే చెల్లిందికాని మనలాంటివాళ్ళకు కాదు. ఆడపిల్లలకే ఘోషా పనికిరాదంటే ఈ రోజులలో అస్తమానం గదిలో కూర్చోడానికి నువ్వు ఏమైనా ఆడపిల్లవా మరి? నువ్వు బాగా చదువుకోవాలి. పెద్దచదువులు చదవాలి. మంచి ఉద్యోగం చేయాలి. అమ్మనీ, నాన్ననీ, అన్నయ్యనీ, కట్టుకున్న పెళ్లాన్నీ, కన్నబిడ్డలీన్నీ, నమ్మిన స్నేహితులనూ, బంధువులనూ, దేశంలో అందరిన్నీ మంచితనంవల్లా, తెలివితేటలవల్లా సంతోషపెట్టాలి. అంతేకాని, సిగ్గుపడుతూ ఒక మూల గదిలో ఏవో పుస్తకాలు అస్తమానం చదువుకుంటూ, ప్రపంచంతో సంబంధంలేనివాడిలాగ ఉండకూడదు. అలా ఉండేవాళ్ళని గుడ్లగూబలనీ, పుస్తకాలపురుగులనీ, అంతా

ఆక్షేపిస్తారు. చిట్టితండ్రీ, వెలుతురు ఎంత ఉపయోగకర మైందో పల్లెటూళ్ళో, బోలెడన్ని కిటికీలున్న, విశాలమైన పెద్దయింట్లో మసిలే నీకు తెలియకపోవచ్చు. కాని బస్తీలలో కలుగుల్లాంటి కొంపల్లో ఎలుకలలాగ బ్రతకనేర్చిన మాలాంటి వాళ్ళకి వెలుతురుచూస్తే ఎంత సంతోషంగా ఉంటుందో! ఒకసంగతి చెబుతాను విను. మనది ఉష్ణమండల ప్రాంతం. అందుచేత మనకి ఎప్పుడూ ఎండగానే ఉన్నట్టు ఉంటుంది. కాని రష్యా, జర్మనీ, ఫ్రాన్సు, ఇంగ్లాండు, కెనడా, న్యూజిలాండువగైరా దేశాలలో ఒక్కొక్కసారి రోజులతరబడి సూర్యుడే కనబడడు. ఇంకా మన భూమండలానికి ఉత్తరపు కొననూ, దక్షిణపుకొననూ ఉన్న ధృవప్రాంతాలలో ఆరు నెలలపాటు చీకటి. ఆ పగలైనా ఎలా ఉంటుంది? అసలు సూర్యుడు కనబడడు. మసకమసకగా ఉంటుంది. అలాంటి వాళ్ళకి వెలుతురుచూస్తే పండగ వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. ఉండడమేమిటి నిజంగా పండగే

ఇంతకీ వెలుతురు తగలడం మూలాన్నే మనుష్యుల కైనా, పశువులకైనా, మొక్కలకైనా ఆరోగ్యం బాగాఉంటుంది. చీకట్లో పాతిపెట్టిన మొక్కలు వెలుతురు కోసం వెతుక్కుంటూ ఆ వైపుకే ఎదుగుతాయి. అసలు రకరకాల మొక్కల ఆకులు అనేకరకాలుగా ఉండడానికి కారణం వెలుతురును దేనిమట్టుకు అదే పూర్తిగా అనుభవించివేయాలనే వాటికిఉన్న ఆబ అనే చెప్పాలి. ఇందాక చెప్పిన దేశాలలో ప్రజలకి కాస్త సెలవువస్తే చాలు పిల్లా మేకతోసహా కట్టకట్టుకుని ఏ సముద్రంఒడ్డుకో పోయి,

ఎండలో చలి కాచుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తారు. మబ్బులు పట్టినప్పుడూ, వానాకాలంలోనూ సూర్యరశ్మి దొరకక బాధపడుతూంటే ఒక్కొకసారి కాన్పూరులాంటి పెద్ద కార్ఖానాలున్న బస్తీలలో మిల్లులనుంచి వచ్చే పొగమబ్బులు కూడా సూర్యరశ్మి కనబడకుండా చేస్తాయి.

'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్' అంటూ మన ఈదూరు మావయ్య రోజూ స్నానంచేసేటప్పుడు మంత్రం జపిస్తూ ఉండడం నువ్వూ వినేఉంటావు. దీనికర్థం మొన్న జోగయ్యతాతగారు చెబుతూంటే విన్నాను. ఏమంటే "సూర్యుడు ఆరోగ్యంఇస్తాడు" అని. ఎలాగ తెలుసా? చెబుతా విను. ఎప్పుడైనా మబ్బుపట్టినప్పుడూ, ముఖ్యంగా వానకురిసినరోజునా సూర్యునికెదురుగా ఇంద్రధనుస్సు ఆకాశంమీద కనబడుతూంటుంది. అందులో ఏడు రంగులు ఉన్నాయి. రోజూ సాయంత్రంఅప్పుడు కళ్ళు కొంచెం మూసుకొని సూర్యుడికేసి దొంగచూపులు చూచినా, ఈ రంగులే కనబడతాయి. అలాకాకుండా యింటిచూరు కంతలోంచి పడే సూర్యకాంతి అద్దంఅంచుమీద పడ్డప్పుడు గోడమీదకూడా ఇలాంటిరంగులు కనబడతాయి. ఇవి ఊదా, నీలం, ముదురునీలం, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ. నారింజ, ఎరుపురంగులు. ఇవి ఇలా కనబడడానికికారణం మామూలుగా తెల్లగాఉండే సూర్యకాంతి ఈ పరిస్థితులలో ఈ రంగులుగా విడిపోవడం. ఇవి అన్నీ మనకంటికి కనబడే రంగులు. అంటే మనకంటికి కనబడని రంగులుకూడా ఉన్నాయన్నమాట. వాటిల్లో ముఖ్యమైంది అతినీలలోహిత

కిరణాలు. వీటినే 'అల్ట్రా వైలెట్ కిరణాలు' అనికూడా అంటారు. ఇవి మనఒంటికి చాలా మంచివి. ఇవి తగలకపోతే మనం పాలిపోతాం. నీరసం ఎక్కువ అవుతుంది. పైగా చిడుము వగైరా చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. అయితే యిది అంతా మోతాదుప్రాయంగా జరగాలి. అంటే ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్న, సాయంత్రం లేత ఎండలో కాస్సేపు షికారు చేయడమో, కూర్చోవడమో అవసరం. అలా అనిచెప్పి మిట్టమధ్యాహ్నంవేళ మండుటెండలో తిరగకూడదు. తిరిగితే వడకొట్టి శోష వచ్చి చచ్చిపోతారు. మామూలుగా లేత ఎండలో తిరగడంవల్లా, తిప్పడంవల్లా ఎముకల పోగులాగ ఉండే కీసకాయపిల్లలు చక్కగా బంతిలాగ నవనవలాడుతూ వస్తారు. ఎండ ఎక్కువగా లేనిదేశాలలో ఇలాంటి పిల్లలకోసం పెద్దపెద్ద ఎలెక్ట్రిక్ దీపాలువేసి ఆ కాంతిలో వాళ్ళని తిప్పుతూ ఉంటారు. మనదేశంలో మనకి కావలసినంత ఎండా, వెలుతురూ ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి కర్మం మనకేమి పట్టింది? పైగా వెలుతురు ఎక్కువయినా, తక్కువయినా కళ్ళుచెడిపోతాయి. కనక గదిలోకి కావలసినంత వెలుతురు వచ్చేటట్టు కిటికీలూ, తలుపులూ చక్కగా బార్లాతెరిచి ఉంచడమేకాకుండా ఇంటి కప్పులో బిగించే అద్దపుపలకలూ, కిటికీలకూ గుమ్మాలకూ బిగించే అద్దపుతలుపులూ ఎప్పటికప్పుడు చక్కగా తుడుచు కుంటూ ఉండాలి. కిటికీకి ఎదురుగా అద్దం బిగించడంలో ఒక్కొకసారి ఎక్కువకాంతి గదిలో పడినట్టు కనబడుతుంది. మనచుట్టూ దళసరిరంగుల ముతక తెరలు కట్టుకుంటే వచ్చే

వెలుతురునంతా అవే మింగివేస్తాయి. ఏదో బరువుగా, నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. అందుచేత లేతనీలమో, లేత ఆకుపచ్చనో, ఏదైనాసరే లేతరంగుల తెరలు కట్టుకుంటే కంటికి బాగుంటుంది; మనస్సుకి సంతోషంగా ఉంటుంది.

అన్నట్టు చెప్పడం మరిచిపోయాను. ఇంతకీ వెలుతురు బాగా వస్తూంటే ఆ గదిలో బొద్దింకలూ, పుస్తకాల్నీ బట్టల్నీ కొరికే పురుగులూ, చెదలూ, రోగాలు కలిగించే విషక్రిములూ ఏమీ చేరవు. తెలిసిందా? అందుచేత ఇప్పటికైనా నా సలహా విని రోజూ కాస్సేపు పొద్దున్న, సాయంత్రం కనీసం ఒక మైలుదూరమైనా ఆ లేత ఎండలో కాస్త అలా అలా తిరిగి వస్తూఉండు. నలుగురు స్నేహితులనుకూడా వెంటవేసుకొని వెళ్ళు. ఏమీ ఫరవాలేదు. ఎవరూ లేకపోతే, మాస్టరుగారినే రమ్మను. ఆయన చెప్పినది వింటూ ఎంతో నేర్చుకోవచ్చు. ఒక రహస్యం చెబుతున్నా జ్ఞాపకం ఉంచుకో. చచ్చి స్వర్గాన ఉన్నాడు గాంధీతాత. ప్రతీరోజూ ఇలాగ పొద్దున్న, సాయంత్రం షికారుకు వెళ్ళడం ఒక్కరోజుకూడా మానలేదు బ్రతికిఉన్నంత కాలం.

ప్రేమతో,

నీ వదిన.

నాలుగవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

నెల నెలా 'బాల' పత్రికను మీ అందరూ చదువుతున్నట్టు వ్రాశావు. చాలా సంతోషం. అందులో రామూ, సోమూ అని ఇద్దరు పిల్లలు మనకి తటస్థపడతారు. వీరిలో రామూ చాలా మంచివాడు. అన్నీ మంచిబుద్ధులే. ఎప్పుడూ సంతోషంగా చూడముచ్చటగా ఉంటాడు. ఇంక సోమూ వట్టి చెడ్డపిల్లవాడు. వాడు చేసేవి అన్నీ పోకిరీపనులే. ఎప్పుడూ మురికిబట్టలతో, ముఖం జిడ్డుకారుతూ చూడడానికి అసహ్యంగా ఉంటాడు. పైగా పళ్ళనిండా పాచీ, కళ్ళనిండా పుసులూ, చేతులనిండా మురికితో ఎప్పుడూ దుమ్ముకొట్టుకుపోయినట్టు అసహ్యంగా ఉంటాడు. మీ బడిలో సోమూలాంటివాడు ఎవడో ఉన్నాడనీ, వాడికి ఒంటినిండా గజ్జి అనీ, చిడుముకూడా పట్టిందనీ, వాణ్ణి పాపం మాస్టారు అస్తమానూ తిడుతూ ఉంటారనీ, మిగతాపిల్లలు ఏడిపిస్తూ ఉంటారనీ నువ్వు వెనకటి ఉత్తరంలో వ్రాశావు. అలాంటివాళ్ళని బాగుచేయాలంటే తిట్టడం, ఏడిపించి అవమానంచేయడం మార్గంకాదు. ఇలా ఉండకూడదని వాళ్ళకి మెల్లిగా, లాలనగా, తెలిసే[illegible]చెబితే వాళ్ళే మంచివాళ్ళు అవుతారు. నా లెక్కప్రకారం మనుష్యులలో చెడ్డవాళ్ళు ఎవరూ లేరు. అంతా మంచివాళ్ళే. ఎవళ్ళయినా చెడ్డగా ఉంటే అందుకు పరిస్థితులు కారణమయిఉంటాయి. లేకపోతే

చిన్నప్పటినుంచీ వాళ్ళకి మంచిబుద్ధులు చెప్పేవాళ్ళూ, మంచిసావాసమూ దొరకలేదన్నమాట. ఈసారి ఉత్తరంలో మనం ఎప్పుడూ మంచిగా, శుచిగా, శుభ్రంగా ఎందుకుండాలో చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

రోగాలు కలిగించే విషక్రిములు గాలిలో చేరుతూ ఉంటాయని ఒక ఉత్తరంలో వ్రాశాను. ఈ క్రిములనేవి ఎంతోచిన్నవి. ఇవి ఉత్తకంటికి ఎంత కష్టపడినా కనబడవు. వీటిని చూడాలంటే సూక్ష్మదర్శిని (ఇంగ్లీషులో 'మైక్రాస్కోపు' అంటారు. దీనికింద పెట్టిన వస్తువులు అనేక వందలరెట్లు పెద్దవిగా కనబడతాయి)తో చూడాలి. సాధారణంగా ఈవిష క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించినప్పుడు జబ్బులుచేస్తాయి. ఒక్కొక్కరకంక్రిములు ఒక్కొక్కరకంజబ్బు కలగజేస్తాయి. మాటవరసకి ఒక కుర్రవాడికి, 'డిఫ్తీరియా' అనబడే గొంతుక రొంప వచ్చిందనుకో. దగ్గరకువెళ్ళితే మనకీ ఆ జబ్బు వస్తుంది. కారణం కంటికి కనబడని ఈ సూక్ష్మక్రిములు అతను విడిచిన ఊపిరిద్వారా గదిలో ప్రవేశించి, ఆ గాలినే మనం పీల్చినప్పుడు మనకి కూడా ఆ జబ్బును కలిగిస్తాయి. అలాగే కలరా, మశూచి, టైఫాయిడ్ వగైరా జబ్బులకు సంబంధించిన క్రిములు గాలిద్వారానో, నీళ్ళద్వారానో, దుమ్ముద్వారానో నుంచివాళ్ళకికూ[illegible]కి జబ్బుకలిగిస్తాయి.

సాధారణంగా ఈ విష[illegible]రికిలో దాగిఉండి సమయంకోసం చూస్తూఉంటాయి. కొ[illegible]విలు చిక్కగానే శరీరంలో ప్రవేశించి మనల్ని పీల్చిపిప్పిచేస్తాయి. ఒక్కొకసారి ప్రాణాలను తీస్తాయి. వాళ్ళ ప్రభ అస్తమానూ మట్టిలో

దొర్లుతున్నా వాడికి ఎందుకు జబ్బుచేయలేదు? అని నీకు అనుమానం రావచ్చు. వాడు నీకంటే బలంగా ఉండవచ్చు. అందుచేత నీకు పట్టినన్నిసార్లు వాడికి జలుబయినా పట్టక పోవచ్చు. వాడైనా ఎక్కడయినాపడితే మోకాలుచితక్కొట్టు కున్నప్పుడు మురికిచేరి చీముపట్టి బాధపడకుండా ఉంటాడా? ఏమయినప్పటికీ చర్మం గీచుకొనిపోయినా, కోసుకుపోయినా వెంటనే మందువేసి శుభ్రమయిన గుడ్డతో కట్టుకట్టకపోయి నట్లయితే మురికీ, క్రిములూ చేరి చీముపట్టి విషమెక్కి చచ్చిపోతారు కూడాను. వేసవికాలంలోనూ, వేడిగా ఉన్న ప్పుడూ, అలసటకలిగేపని చేసినప్పుడూ మన ఒంటినుంచి చెమట కారుతూ ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ చెమట అట్టకట్టిపోతూ ఉంటుంది. దుమ్మూ, మురికీ చెమటతోకలిసి ఒళ్ళంతా పేశం పేశం అయిపోతుంది మరి. ఈ పేశంఉండే విషక్రిములు చేరడానికి బలే అనువైంది. ఈ చెమటా, మురికీ, దుమ్మూ ఇవి అన్నీ కలిసి ఒకవిధమయిన చెడు వాసన కొడుతూ ఉంటాయి. దీనికి విరుగుడు ఏమిటో తెలుసా? మంచిసబ్బుతోటి పొద్దున్నా, సాయంత్రం ఒళ్ళు బాగా రుద్దుకొని, హాయిగా స్నానంచేయడం. ఈ స్నానానికి చన్నీళ్ళు చాలా మంచివి. చన్నీళ్ళు పోసుకోలేకపోతే గోరు వెచ్చనినీళ్లు పోసుకోవడం మంచిది. మన చర్మంలో చెమట మాత్రమే కాకుండా ఒకవిధమయిన నూనెకూడా ఊరుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, నున్నగా, మెత్తగా, నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. శీతాకాలంలో ఈ నూనె ఆరిపోయినప్పుడు చర్మం పగులుతుంది. తెల్లగా

పొట్టు రేగిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఒళ్ళు బిగపట్టినట్టు ఉంటుంది కూడా. అలాంటి సమయాలలో ఒంటికి నూనె రాసుకొని కొంచెంసేపు ఉండి మరీ స్నానంచేయాలి. మలబారు దేశంలో అంతా అలా చేస్తారు. మురికి పోవడానికి ఇంకొక మంచిమార్గం ఏమిటంటే, వారానికి ఒక్కసారయినా తప్పకుండా ఒళ్ళు బాగా రెండుసార్లు నలుచుకొని తలంటి నీళ్ళుపోసుకోవడం. పైగా ఈ స్నానాలు ఎప్పుడూ కూడా భోజనానికి ముందే చేస్తూఉండాలి. అలా కాకుండా అన్నం తిన్న వెంటనే నీళ్ళుపోసుకుంటే అజీర్ణం చేస్తుంది. ఒకవేళ చేయడం తప్పనిసరి అయితే, అన్నం తిన్నతరవాత రెండు గంటలకు కాని స్నానంచేయకూడదు.

స్నానంచేసిన వెంటనే శుభ్రమయిన బట్టలు కట్టుకోవాలి. కట్టివిడిచినవాటిని ఎప్పుడూ కట్టుకోకూడదు. సాధారణంగా ఒకసారి తొడుక్కున్న బట్టనిండా చెమటా, నూనెజిడ్డూ, మురికీ, దుమ్మూ, వాటితోపాటు విషక్రిములూ చేరుతూ ఉంటాయి. అలాంటిబట్టలు తొడుక్కుంటే ఏమీ సుఖంగా ఉండదు. ఎప్పుడూ చిరాకుగా అదోలా ఉంటుంది. అందుచేత ఇస్త్రీవి కాకపోయినా చక్కగా సబ్బుతో ఉతికి ఎండలో ఆరవేసిన బట్టలయినా తొడుక్కుంటూ ఉండాలి. చిరిగిపోయిన బట్టలయినా పరవా లేదు కాని, అవి శుభ్రంగా ఉండాలి. ఈ విధంగా ఒంటినీ, బట్టలనూ శుభ్రంగా ఉంచుకునే టప్పుడు సోముగాడిలాగా నలుగురిలోకీ వెళ్ళడానికి మనకి సిగ్గు ఎందుకుండాలి? అందరూ మనతో స్నేహం చెయ్య

దానికి పోటీపడుతూ ఉంటారు. సృష్టి అంతలోకీ మానవ శరీరమే అందమయినదని గ్రీకులు భావిస్తూ ఉండేవారు. నిజం, ఇప్పటికీ అంతే. కండలు తిరిగిన దండలూ, బూరి బుగ్గలూ, సన్నటినడుమూ, విశాలమయిన రొమ్మూ, బలమైన కాళ్లూ, తీర్చి దిద్దినట్లుగా ఉండే శరీరమూ కలవాళ్లు నిజంగా ఎంత అదృష్టవంతులు అంటావు! రాత్రుళ్ళు పడుకోబోయే ముందు పగలు కట్టిన బట్టలను విప్పివేసి వదులుగాఉండే బట్టలను ధరించాలి. గొంతుక నొప్పిగాఉన్నా, ముక్కు దిబ్బడేసినా, నోరు పూసినా వెంటనే వేడినీళ్ళ ఆవిరిపట్టి 'డెట్టాల్' నీళ్ళు పుక్కిలించి ఉమ్మితే ఆ బాధలన్నీ మంత్రించినట్లు తగ్గిపోతాయి.

కొంతమంది మురికిమనుష్యులు ఎక్కడపడితే అక్కడ తుబుక్కున ఉమ్మివేస్తూ ఉంటారు. ఇందులో వాళ్ళవాళ్ళ జబ్బులకు సంబధించిన క్రిములు ఉంటాయి. ఆ ఉమ్మి ఎండి పోయినప్పుడు ఇవన్నీ గాలిలో కలిసి, దాన్ని పీల్చిన మంచి వాళ్ళకు సయితం ఈ జబ్బులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్షయ వ్యాధి ఈలాగ వ్యాపిస్తుంది. అందుచేతనే మనకోసం కాకపోయినా మిగతావాళ్ళకోసమయినా, ఎవరమూకూడా ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉమ్మివేయకూడదు.

మనం మనఒంటినీ బట్టలనేకాకుండా ఇంటినీకూడా శుభ్రంగా, అందంగా ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే దుమ్మూ, దానితోపాటు విషక్రిములూ చేరతాయి. పైగా సాలెగూళ్ళ పీడ ఒకటి. మామూలుగా అంతా శుభ్రంగా ఉన్నట్టే ఉంటుంది కాని, పరీక్షగా చూస్తే దుమ్ములేని చోటంటూ

ఉండదు ఎప్పుడైనా ఇంటికప్పుకంతలోంచిపడే సూర్య కాంతిని చూస్తే గదులలో సయితం ఎంతదుమ్ము చేరుతుందో తెలుస్తుంది. గదులలోనూ, బడిలోనూ, చెత్త-చెదారం పోగుపడకుండా చూచుకోవడం, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సర్దుకుంటూ అందంగా ఉంచడం చాలా అవసరం. లేకపోతే మురికిచేరి మొదలుకే మోసం వస్తుంది. సబ్బుతో ముఖం కడుక్కోమన్నాను కదా అని బట్టలసబ్బుతో ముఖం రుద్దుకోకూడదు. పొరపాటున అలా చేశావో, ముఖం మండి పోతుంది. ముఖం రుద్దుకోడానికీ, ఒళ్ళు రుద్దుకోడానికీ టాయిలెట్ సబ్బులని అమ్ముతారు. అవే వాడాలి.

అంచేత నీవు రోజూ ఇల్లువదలి ఎక్కడికయినా వెళ్ళబోయేముందు నేను చెప్పినట్టు చేస్తూ ఉండు. నా ముఖం, మెడా, చెవులూ, కాళ్ళూ, చేతులూ శుభ్రంగా ఉన్నాయా? లేదా? తల సరిగ్గా దువ్వుకున్నానా? లేదా? పళ్లు శుభ్రంగా తెల్లగా మెరిసేటట్టు తోముకున్నానా? లేదా? తొడుక్కున్న బట్టలు అందంగా, శుభ్రంగా ఉన్నాయా? లేదా? జోళ్ళు చక్కగా మెరుస్తున్నాయా? లేవా? జేబురుమాలు శుభ్రంగా ఉందా? లేదా? అని చూచుకోవాలి. అన్నీ సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు దర్జాగా, ఉషారుగా బయటికి వెళ్ళాలి. అప్పుడే "చక్రవర్తిని చూడమ్మా: ఎలా ముద్దు వస్తున్నాడో! ఎంత మంచి పిల్లవాడో! మనవాళ్ళుకూడా అలా ఉంటే ఎంత బాగుం టుంది!" అనుకుంటారు అంతాను మరి.

ప్రేమతో, నీ వదిన.

ఐదవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.

కిందటి ఉత్తరం చాలా బాగా ఉంది కాని, చాలా పొడుగైపోయిందని వ్రాశావు. దాన్ని చూడగానే భయంవేసి చదవడం మానివేయలేదుకదా! అయినా పెద్దచదువులు చదివి ఉద్యోగాలుచేస్తూ ఊళ్ళేలవలసినసిలాంటివాళ్ళందరూ ఈ మాత్రానికే బెదిరిపోతారంటే నేను ఎలా నమ్మగలను? ఏదైనా పుస్తకమో, వ్యాసమో, కథో, నాటకమో ఆఖరికి ఉత్తరమో ఏదైనా మనం ఉత్సాహంగా చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అందులోని విషయాలు మన కిష్టం లేకపోయినా ఎదటివాళ్ళు చెప్పేది ఏమిటో ఓపికగా వినో, చదివో అర్థంచేసుకోడానికి మనం ఎప్పుడూ ప్రయత్నం చేయాలి. వాళ్ళు చెప్పేది మనకిష్టం లేకపోయినా పూర్తిగా వినడంవల్ల మనకెప్పుడూ మేలే కలుగుతుంది. వాళ్ళు చెప్పేది కాదనడానికైనా ముందుగా అదేమిటో అర్థం చేసుకోవాలికదా. అందుచేత చిట్టితండ్రీ, ఉత్తరాలు పొడుగైనాయని ఎదటివాళ్లు కొల్లేటి చేంతాడులాగ మాట్లాడుకుపోతున్నారని ఎప్పుడూ ఫిర్యాదుచేయకు.

అన్నట్టు నీవు గోళ్ళు అస్తమానం కొరుకుతున్నావనీ, వద్దన్న వాళ్ళని కోపపడ్డావనీ బాబీ అక్కయ్య ఉత్తరం వ్రాసింది. గోళ్లు కొరుక్కుంటే దరిద్రమనీ, గోరుపడినచోట గోదావరైపోతుందనీ, మన ఈదూరు మామయ్యవంటి పెద్దలు చెప్పడం నువ్వు ఎప్పుడూ వినలేదూ? ఆ మాట

అక్షరాలా నిజం. పైగా గోళ్ళు గిల్లుకుంటూ కూర్చోవడం ఏమీ పనిలేని సోమరులలక్షణం. దరిద్రంమాట ఎలా ఉన్నా ఆరోగ్యశాస్త్రందృష్ట్యా కూడా గోళ్ళుకొరుక్కోవడం చాలా తప్పుపని. గోళ్ళను ఎదక్కుండా ఎప్పటికప్పుడు తీసివేసుకోవడం చాలా అవసరం. చాలామంది పిల్లలు—పెద్దలు కూడా, అజ్ఞానంచేతనో, ఏమీ తోచనప్పుడో—గోళ్ళు కొరుక్కుంటూ ఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. గోళ్ళు కత్తిరించుకోకపోతే, గోటికీ వేలుకీ మధ్యఉన్న సందులో మట్టి చేరుతుంది. మట్టితోపాటు మురికి, దానితోపాటు విషక్రిములూ చేరతాయి. ఇలాంటి గోళ్ళతో మన ఒంటిమీద దురదపెట్టినప్పుడు గోక్కుంటే ఈ మురికంతా ఒంట్లో ప్రవేశించి చిదుము వగైరాలు బయల్దేరుతాయి. పైగా గోళ్లు, గద్దరిగాడిగోళ్ళలాగా అసహ్యంగా, భయంకరంగా, ప్రమాదకరంగా ఉంటాయి. ఇందుకు మంచి ఉపాయం పళ్ళతో వంకరటింకరగా కొరికి పారేయడం కాదు. చిన్న కత్తెరతోనో లేక గోళ్లు కత్తిరించుకొనే కత్తెరతోనో గోళ్లు సమానంగా కత్తిరించుకోవాలి. అంచులు వంచలు లేకుండా, వంపుసొంపు చెడకుండా చక్కగా సన్నని ఆకురాతితో నునుపుచేసుకోవాలి. ఈ రోజుల్లో బజారులో అమ్మే గోళ్ళకత్తెరలన్నింటికీ గోళ్ళఅంచులను అందంగా అరగదీయడానికి కావలసిన ఆకురాయి అమర్చబడింది, ఇది అర్ధరూపాయకంటె ఎక్కువధర ఉండదు. అలాగే కాలిగోళ్ళ సంగతీని. కొంతమంది ఈ గోళ్ళని గోరుగిల్లుతోనో, చాకుతోనో, బ్లేడుతోనో కోసేసుకుంటారు. ఇది అంత మంచిపద్ధతి

కాదు. ఎందుకంటే ఒక్కొక్కసారి గోరుకిందఉండే మెత్తని చర్మం తెగిపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు నెత్తురు కారి, ఆ గాయంలోనుంచి మురికి మూరి చీముపట్టవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలలోనే గోరుచుట్టులూ, కణుపుజేష్టలూ అవుతూ ఉంటాయి. వాటిబాధయమబాధ. తెలుగులోఒకసామెతఉంది. ఏమిటంటే; ఒకడు అసలే గోరుచుట్టుతో బాధపడుతున్నాడు. ఆ గోరుచుట్టుమీదే రోకలిపోటు పడిందట. ఇంక వాడిబాధ ఎలా ఉంటుందో ఆలోచించు. కష్టాలమీద కష్టాలు వచ్చి పడిన సందర్భంలో ఈ సామెత ఉపయోగిస్తారు. ఇంతకీ మన మెంత అందమయినబట్టలు వేసుకున్నా, ముఖం ఎంత బాగా రుద్దుకొని, తీర్చి దిద్దుకున్నా, గోళ్ళుమాత్రం శుభ్రంగా లేకపోతే, అదంతా వృథాయే. పైగా మురికి గోళ్ళతోటీ, మురికి చేతులతోటీ ఏమైనా తింటే, ఆ మురికి అంతా కడుపులోకి వెళ్ళి ఎన్నో రోగాలను తెచ్చిపెడుతుంది. గోళ్లు తెల్లగా, నీలంగా పాలిపోయిఉంటే, ఆమనిషి ఆరోగ్యం ఏమీ బాగాలేదన్నమాట. అలాకాకుండా గులాబిరంగుతో నిగనిగలాడుతూంటే ఎంతో ఆరోగ్యంగాఉన్నాడన్నమాట. అంచేత, ఇంతకీ చెప్పదలచింది ఏమంటే, మనం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలంటే గోళ్ళను ఎంతమాత్రం అశ్రద్ధచేయకూడదని. పైగా గోళ్ళ అందాన్నిబట్టి చెయ్యి అందంకూడా ఉంటుంది. ఇకనుంచి అయినా, నువ్వూ నీ స్నేహితులూ ఎప్పుడూ గోళ్ళు కొ[illegible]

ప్రేమతో, [illegible]

[illegible]

ఆరవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

రేపల్లెవాడలో గోపాలకృష్ణుడికి వాళ్ళమ్మ రోజూ చుంచు దువ్వి, పింఛం పెట్టి అలంకరించి ఆడుకోడానికి పంపించేదట. అప్పుడు ఆ బాలగోపాలుడు అడుగుపెట్టిన చోటల్లా అందాలను ఒలకపోస్తూ, ప్రతివారికీ కూడా ఒకసారి ఎత్తుకొని ముద్దుపెట్టుకుంటే బాగుండు ననిపించేవాడు. చిన్నప్పుడు మీ అన్నయ్యకూడా అలాగే చక్కగా జడ వేసుకొని పువ్వులు పెట్టుకొని ముందు పింఛం ముడివేసుకొని అందరిఇళ్ళకీ వెళ్ళి అందరినీ సంతోషపెట్టేవాడని మీ అమ్మగారు—నేనుమీయింటికిరాకపూర్వం—ముచ్చటలను చెబుతూ చెప్పారు. ఈ మాట అబద్ధమేమో మళ్ళీ మీ అమ్మగారిని ఒకసారి అడుగు. ఎవళ్ళైనా ఎక్కడికైనా వెడదామనుకోడం తరవాయిగా ముందు తనకు జడ వెయ్యమని సిద్ధమయ్యేవారట. అంతేకాని, మీ చిన్నబావగారి చంద్రరావులాగ జుట్టు దువ్వించుకోడానికి ఎప్పుడూ పేచీపెట్టేవారు కాదట. ఆడపిల్లలైనా, మగపిల్లలైనా అందంగా చూడముచ్చటగా ఉండదలచుకుంటే మంచిబట్టలు వేసుకొని, ముఖం మెరుగు దిద్దుకుంటే చాలదు. ఇవన్నీ ఎన్ని ఉన్నా, తల చక్కగా అందంగా దువ్వుకోకపోతే దిగదుడిచిపారవేసినట్టుగా ఉంటుంది ముఖం. ఈమధ్య మన రాజా ఒక చక్కని

పాట నేర్పుతుంది. అందులో గొల్లపిల్ల 'నామోము నాసోగను వన్నె కాదా' అంటుంది. నిజమే. అందమైన ముఖం ఎవరికైనా సరే గర్వించదగిన గొప్ప విశేషం. ఒకవేళ ఏ కారణం చేతనైనా అందంగా లేకపోతే దానికి మన తెలివితేటలతోటీ, అలంకరణతోటీ, మంచి మనస్సుతోటీ కొత్త అందం తెప్పించవచ్చును. ఇందులో ముఖ్యమైనది తల చక్కగా దువ్వుకొని రోజల్లా రేపుకోకుండా ఉంచడం. తల రేగిపోతే ముఖం ఎందుకో విచారంగా ఉన్నట్టుగానో, నాలుగైదు లంకణాలు చేసినట్టుగానో ఉంటుంది. చక్కగా దువ్వుకున్న తల పట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉండడమే కాకుండా నిగనిగా మెరుస్తూ ఉంటుంది కూడా. కాని, ఏ కారణం చేతనైనా ఒక్క రోజు అశ్రద్ధ చేశామా ఈ మెరుగు పోవడమే కాకుండా ఉడతలు పీకిన తాటిపెంకెలాగ అవుతుంది. ఇంతకీ ఈ జుట్టు ఇలా ఎందుకు వస్తుంది? ఇది ఏమిటి? అనే సందేహాలు నీకు రావచ్చు. ఈ జుట్టునే కేశాలంటారు. అందులో ప్రతి కేశం కుదుటిలోనూ ఒక చిన్న నూనెగ్రంథి ఉంటుంది. అందులోనుంచి నెమ్మది నెమ్మదిగా చుక్క చుక్కగా నూనె దీనికందుతుంది. మనం సన్నని దువ్వెనతోనో బ్రష్‌తోనో తలను దువ్వుకున్నప్పుడు ఈ నూనెగ్రంథికి కొంచెం సాయము కలుగుతుంది. అప్పుడు అది తనపని బాగా చేస్తుంది. కనక జుట్టుఅంతా మెరుస్తుంది. దీనికితోడు మనవాళ్ళు ఏదో ఒక నూనెను పులుముతూ ఉంటారు. దువ్వెనతో దువ్వడంవల్లకంటె, బ్రష్‌తో రుద్దడంవల్ల ఎక్కువమేలు కలుగుతుంది. ఏమంటే తలమీద చర్మంలోనుంచి వేరుపడే మురికి

చుండ్రు రూపంలో చేరుతూఉంటుంది. దీనికి తోడు తెగిపోయిన వెండ్రుకలూ, దుమ్మూ, బట్టల పీసులూ అన్నీకూడా ఈ జుట్టులో చిక్కుకుపోతూఉంటాయి. అలాంటప్పుడు బ్రష్ పెట్టి రుద్దితే శుభ్రపడుతుంది. తల చిక్కుపడదు. మన ఒంటికిలాగే తలకికూడా అప్పుడప్పుడు స్నానం అవసరం. చల్లటినీళ్లు తలారా స్నానం చేస్తే తలలో పేరుకుపోయిన వేడి అంతా పోతుంది. కళ్లు కూడా చల్లగా ఉంటాయి. గోరువెచ్చని నీళ్లు స్నానం చేస్తే తలలో పేరుకుపోయిన నూనె వగైరాలు కరిగి బయటికి వచ్చేస్తాయి. అందుచేత కనీసం వారానికి ఒకసారైనా సీకాయితోనో, కుంకుడుకాయిఫులుసుతోనో రెండుసార్లు రుద్దుకొని తప్పకుండా తలంటుపోసుకోవాలి. అందువల్ల తలబరువు తగ్గుతుంది. మెతకవాసన పోతుంది. పైగా, తలంటుకోడం వల్ల ఇంకేవిగా జబ్బులు రాకుండా శరీరానికి తేజస్సూ, బలమూ వస్తాయని ఆయుర్వేదం తెలిసినవాళ్ళు చెబుతారు. తలంటు అవసరాన్ని చెప్పడంకోసం మనవాళ్లు ఒక కథ చెబుతారు. పూర్వం మానవుడు బ్రహ్మదేవుని దగ్గరికి వెళ్లి చిరకాలం బ్రతకడానికి ఉపాయం చెప్పమని అడిగాడట. అప్పుడు అశ్వనీదేవతలు—వీళ్ళు దేవతలకి వైద్యులు—ఆ పక్కనేఉండి రోజూ తలంటూ, వారానికి ఒకసారి భోజనం అని సలహా బ్రహ్మదేవుడిచెవిలో ఊదారట. అప్పుడు బ్రహ్మ ఆలోచించాడట. ఇప్పటికేఈమనుష్యులునూరేసివళ్లు బ్రతుకుతున్నారు. పైగా, వీళ్ళు ప్రపంచానికి చేస్తున్న మేలు అట్టే లేకపోగా తెచ్చిపెడుతున్న సమస్యలు చాలా

ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఈ ఉపాయం కూడా చెబితే, ఇంక వీళ్ళు ఎప్పటికీ చనిపోరు. వీళ్ళందరినీ భూమి మోయలేనని అంటుంది, ఏఁవిటా అని ఆలోచించి అశ్వనీదేవతల సలహాని కొంచెం మార్చి ఇలా చెప్పాడు. మీరు చిరకాలం జీవించాలంటే ఇకనుంచి నిత్యభోజనం, వారానికి ఒకసారి తలంటూ అని చెప్పాడట. అప్పటినుంచీ మనమందరం నట్టి అన్నగత ప్రాణులైపోయాం. మనలో కొందరు పనితొందరచేతో, అజ్ఞానంచేతో తలంటుకోవడం మానివేస్తున్నారు. అందుకనే వాళ్ళకి జుట్టు రాలిపోతూఉండడం, పేలు పట్టడం, తల మెతకకంపు కొడుతూఉండడం, తలంతా కురుపులు లేస్తూ ఉండడం, కంటిచూపు తగ్గిపోవడం—ఇంకా అనేకమైన ఇతర జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఇలాంటివి రాకుండా స్నానం చేయబోయేముందు వారానికి ఒకసారి అయినా, గ్లాసెడు నీళ్ళలో కొంచెం 'డెట్టాలు' వేసి ఆ నీళ్ళతోటి తలంతా రుద్దుకొని తరువాత స్నానంచేస్తే మంచిది. తలమురికిని వదుల్చుకోడానికి 'షాంపూ' అనే ఒకరకం సబ్బుద్రావకం అమ్ముతారు. ఒక్క చుక్క వేసి రుద్దుకుంటే బోలెడంత నురగ వస్తుంది. కాని ఇది అస్తమానం వాడకూడదు. అలా చేస్తే జుట్టు పొట్టురేగిపోతుంది. చిట్లిపోవచ్చుకూడా.

మనది ఉష్ణదేశం. పైగా మతంపేరుతోనూ ఆచారం పేరుతోనూ మనం అస్తమానం తలారా స్నానం చేయవలసి వస్తూఉంటుంది. అందుకోసం మన పూర్వులు జలుబుచేయకుండా పిలక పెంచుకుంటూ ఉండేవారు. పైగా శిఖా, యజ్ఞోపవీతమూ, రెండింటిలోనూ హిందువులకు శిఖే

ముఖ్యమని మన పూర్వుల అభిప్రాయం. ఈ సందర్భంలో మగపిల్లలు క్రాపు చేయించుకొనేటప్పుడు, లేక జుత్తు కత్తిరింపించుకునేటప్పుడు, మంగలి పరిశుభ్రమైన కత్తి, కత్తెర, మిషను ఉపయోగిస్తున్నాడో లేదో శ్రద్ధగా చూచుకోవాలి. వాటిని వాడు ఇతరులకు ఎలాగా ఉపయోగించే ఉంటాడు కనుక వాటితో ఆ పై వాళ్ళకున్న తామర వగైరా జబ్బులన్నీ మనకికూడా అంటిస్తాడు. ఒకసారి తామర పట్టుకుందంటే, అది అలా అల్లుకుపోతుందిగాని, ఒకపట్టాన వదలదు. చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఇప్పుడు నీకు ఒక గొప్ప తాతగారి సంగతి చెబుతా విను. మనఊళ్లో డాక్టరు రామారావుగారున్నారు, తెలుసా? వాళ్ళ మామయ్య పేరు అనంతలక్ష్మీపతిగారు. ఈ లక్ష్మీపతి తాతయ్యగారు పెద్ద పేరుమోసిన వైద్యుడు. ఆయన ఇంగ్లీషు వైద్యం చదువుకున్నారు. ఆయుర్వేదం చదువుకున్నారు. ఆయుర్వేదమే అన్ని వైద్యాలలోకి గొప్పదని ఆయన తన జీవితంద్వారా ఋజువుచేశారు. ఇప్పుడు ఆయనకు డబ్బయి అయిదేళ్ళు. అయినా ఎలా ఉంటారో తెలుసా? ఉక్కు-ముక్క. ఇప్పటికీ నీకంటే, మీ అన్నయ్యకంటే గబగబా, పందెంవేసి పదిమైళ్ళు పరుగెత్తగలరు. ఆయన నడుస్తూంటే మనం పరుగెత్తాలి. ఆయనకు ఇంత బలం ఎలా వచ్చిందో తెలుసా? ఆయన అశ్వనీదేవతలు చెప్పిన కిటుకు కనిపెట్టి రోజూ, ఒంటినిండా నూనె పులుముకొని, సాముగరిడీలు చేస్తూ, తలంటుకుంటూ ఉంటారు. అందుచేత, చిట్టి తండ్రీ, ఇప్పటికైనా నీవు పేచీపెట్టకుండా వారాని కొకసారైనా

చక్కగా ఒళ్ళు నలుచుకొని తలంటి నీళ్ళు పోసుకుంటావని నమ్ముతున్నాను. ఆ తరవాత పరిశుభ్రమయిన బట్టలు కట్టుకోవడం, చక్కగా తలదువ్వుకోవడం, చూడముచ్చటగా తీర్చి దిద్దుకోవడంకూడా మరిచిపోవని అనుకుంటాను. రాజు మేష్టరుగార్ని అడిగానని చెప్పు. అత్తయ్యగారికీ, మామయ్య గారికీ నమస్కారాలు చెప్పు. మీ అందరి యోగక్షేమా లతో తరచు ఉత్తరాలు వ్రాస్తూ ఉండు. మరిచిపోకు.

ప్రే మ తో.

మీ వది న.

ఏ డ వ లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలోపరి.

అన్నయ్యలాగ అందంగా నవ్వాలని ముచ్చటపడి పట్టాభి రోజుకి పదిసార్లయినా అద్దంముందు నిలబడి ముసిముసి నవ్వులునవ్వుకుంటూ ఉంటే చూసి కోటివాళ్ళంతా ఏడిపిస్తు న్నారని వ్రాశావు. అసలుపద్ధతి తెలుసుకోకుండా అనుకరించ బోతే అంతా ఇలాగే అపహాస్యంపాలవుతారు. కొంతకొంత మంది నవ్వుతూ ఉంటే ముత్యాలతోలకరి పడి నట్టు గా ఉంటుంది. నలువివార సవ్వినప్పుడు తెల్లదానిమ్మ గింజల లాగ, మల్లెమొగ్గల వరుసలలాగ, తెల్లగా, చక్కగా, తీర్చి దిద్దినట్లుఉండే దంతాలకాంతి దానికి ఒక వింతశోభను సమ కూరుస్తుంది. ఇది అందరికీ లభించే అదృష్టంకాదు. పళ్లు

గార కాకుండా తెల్లగా ఉంచుకోగలగడం అందరూ చిన్నతనంలోనే నేర్చుకోవాలి. అందుకు పళ్ళసంగతిని పూర్తిగా తెలుసుకోవడం అవసరం.

ఈ సందర్భంలో మీ అన్నయ్య నాకు చిన్నప్పుడు చెప్పిన ఒక చిన్న పొడుపుకథ జ్ఞాపకం వస్తోంది. అది ఏమంటే 'ఎర్రకొండమీద ఉన్నాయి ఇరవై పిల్లగుఱ్ఱాలు; ఇంతలో వేస్తాయి గంతులు; ఇంతలో తొక్కుతాయి కదం; ఇంతలో నిలిచిపోతాయి.' ఈ ఎర్రకొండమీద ఇట్టే కదం తొక్కుతూ, అట్టే నిలిచిపోయే ఈ తెల్లగుఱ్ఱాలు ఏమిటో చెప్పుకో. ఏం, చెప్పుకోలేనట్లేనా? సరే, విను. ఇవి పళ్లు. కొండ అనేదే మన నోటిలో ఉండే చిగురు. ఇక ఈ తెల్లగుఱ్ఱాలు దానిమీద మొలచిన పళ్లు. మన అందరికీ కూడా సాధారణంగా ఎనిమిదో నెల ఆ ప్రాంతాలలో పళ్లు రావడం మొదలెడతాయి. మొదట వచ్చిన వీటిని 'పాలపళ్లు' అంటారు. రెండు, రెండున్నర సంవత్సరాల వయస్సయ్యే సరికి పిల్లలకు ఇరవై పాలపళ్ళు వస్తాయి. ఇవి ఆ తరవాత ఆరు ఏడు సంవత్సరాలకి పూర్తిగా ఊడిపోయి గట్టిపళ్ళు వస్తాయి. ఈ రెండోసారి వచ్చిన పళ్ళు—ఇవి బాగా ముసలితనం వచ్చేవరకూ ఊడవు. అందుకనే పసిపాపలకి, ముసలితాతలకి బోసినోరే అలంకారంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా ఈ పాలపళ్లు ఎన్ని నెలల వయస్సులో వస్తే అన్నేళ్ళ వయస్సులో ఊడిపోయి అసలుపళ్ళు వస్తాయని అంటారు. మరి నీవు ఎప్పుడయినా, ఊడిపోయిన పాలపళ్ళను ఎలకకు ఇచ్చి మంచిపన్నులు ఇమ్మని అడిగేవా లేదా? ఇలా ఎందుకుచేస్తా

రంటే ప్రపంచంలో అన్నింటికంటే పన్నుబలం, వాడీ, ఎలకకు ఎక్కువ అని కాబోలు. పాలపళ్ళు ఇరవై ఊడిపోయిన తరవాత మనుష్యులందరికీ గట్టిపళ్ళు ముప్ఫయిరెండువస్తాయి. ఈ పళ్ళు వచ్చేటప్పుడే గోకుకోకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అప్పుడే పళ్ళవరసలు అందంగా ఉంటాయి. ఒంపూ టొంపూలేని వరసపళ్ళవల్ల మూతీ, దానివల్ల ముఖమూ అందంగా కనబడతాయి. ఎవరికైనా ఇంతకంటె గొప్ప అదృష్టం లేదనే చెప్పాలి. ప్రపంచంలో చాలమంది ఇతరత్రా గొప్పదనాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాని పళ్ళసంగతే పట్టించుకోరు. అందుకనే వాళ్ళు పైకినవ్వడానికి నవమన్మథులులాగ ఎంతో అందంగా ఉన్నప్పటికీ నోరు విప్పితే అంతా కంపే. నేను మీఇంటికివచ్చిన కొత్తలో ఏదో మాటసందర్భంలో పకపక నవ్వాను. అప్పుడు చూచారో ఏమో మీ అన్నయ్య నా పళ్ళపని పట్టించారు. చిన్నప్పుడు మా ఊళ్ళో కచ్చికతోటీ, పళ్ళపొడుంతోటీ హాపావిడిగా కడిగివేసుకోవడంచేత నా ముందుపళ్ళు నల్లగా గారకట్టి పోయాయి. దాంతో ఈయన ఒకరోజు పొద్దున్నే మన దొడ్డిలో కుర్చీ వగైరాలను చేర్చి, ఎంతో అట్టహాసంగా దంతవైద్యశాల తెరిచారు. అది చూచి 'మా అన్నయ్య, పెళ్ళాం పళ్ళు తోముతున్నా'డని మీ అక్కయ్యలంతా ఒకటే హేళన మొదలెట్టారు. సిగ్గుతో నాకు చచ్చేసంతపని అయింది. అయితే అయింది కాని ఆ తరవాత నాకుమాత్రం మహా హాయిగా ఉంది. ఆనాటినుంచి నేటివరకు నేను మళ్ళీ ఎప్పుడూ కూడా పళ్ళమీద మరక పడనీయలేదు. నాకేమో

తమలపాకులు వేసుకోవటం చాలా ఇష్టం. వేసుకుంటే పళ్ళు మరకలుపడిపోతాయి. అందుకోసం మీ అన్నయ్య అసలు తమలపాకులు వేసుకోవడమే మానివేశాడు. నేను మాత్రం రాజీగా తమలపాకులు వేసుకొని ఆ వెంటనే బ్రష్‌తో పళ్ళు బాగా రుద్దివేసుకుంటాను ఎప్పటికప్పుడు. అందుకనే మా పళ్ళు అంత అందంగా ఉంటాయి.

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పళ్ళు శుభ్రంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మనం తినేదంతా ఈ పళ్ళతోటే నమిలి తినాలి కనుక. నిజానికి మనలో చాలామందికి ఈ పళ్ళు ఊడినతర్వాతగాని వాటి విలువా, అవసరమూ తెలియదు. ముందుపళ్ళు లేకపోతే తొస్సిమాటలు వస్తాయి. దంతాలు లేకపోతే దేనినీ నమలలేము. అసలు పళ్ళే లేకపోతే, ఏమి తినాలన్నా మెత్తగా, గుజ్జుగా చేసుకు తినవలసివస్తుంది. అందుచేత రుచీ పచీ తెలియదు. పైగా తినే పదార్థమంతా ఉమ్మినీటితో బాగా కలవకపోవడంవల్ల జీర్ణశక్తి మందగించిపోతుంది. ఎన్నో జబ్బులు వస్తాయి.

కొంతమంది చిన్నప్పుడు పళ్ళని అశ్రద్ధచేస్తారు. పైగా బెల్లపుముక్కలు వగైరా తీపిని, కొత్త చింతకాయలూ, మామిడికాయలు వగైరా పుల్లటివాటినీ తెగతినటంవల్ల పళ్లు తీపెక్కి పులిసిపోయి చాలా బాధ కలుగుతుంది. పళ్ళమీద ఉండే పింగాణీపోయి పిప్పిపళ్లు అవుతాయి. అందువల్ల ఏర్పడే ఖాళీలో ఏదయినా తిన్నప్పుడల్లా అందులో కొంచెం దూరి యమబాధ పెడుతుంది. మీ చాచా, మరి నిరుడు నువ్వు ఈలాగే పిప్పిపళ్ళతో బాధపడుతున్నప్పుడు అప్పటి

కప్పుడు మా అన్నయ్యని నిమ్న జనరల్ ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళి ఆ పళ్లు రెండింటినీ పీకించి వాగు చేయవలసివచ్చింది. పళ్ళని అశ్రద్ధచేస్తే వచ్చే తిప్పలు ఇవే. కొంతమందికి ముక్క పళ్ళ బాధ ఎక్కువ. అంటే అలాంటి వాళ్లు చెరుకు గడ్డన్నా తినటానికి నోచుకోలేనన్నమాట. చెరుకుముక్కతో పాటు వాళ్ళపళ్లు కూడా విరిగి చక్కా పోతాయి. ఇందువల్ల ఇంకా నష్టం ఉంది. అసలున్న గట్టిపన్ను కదుపుకోకముందే ఈ పాలపళ్లు బలవంతంగా ఊడిపోవటంవల్ల ఆ ఖాళీ వెంటనే పూడదు. అప్పుడు దానికి ఇటూ అటూ ఎదిగే పళ్లు దారి తప్పి ఎదగటం ప్రారంభిస్తాయి. దానితో పన్నుమీదపన్ను మొలుస్తుంది. ఈ రెండుపళ్ళ మధ్యకి బ్రష్ పోదు ఏమీ పోదు. కనక అక్కడ పాచి పెరిగిపోతుంది. పైగా అన్నంమెతుకులూ, కూరనలుసులూ చేరి కుళ్ళి పోతాయి. దాంతో నోటంతా ఒక విధమయిన దుర్వాసన బయలుదేరుతుంది. కనుకనే పళ్ళ విషయమై శ్రద్ధ తీసుకోవాలని ఇంత గట్టిగా చెప్పవలసివస్తుంది. కొంతమంది అసలు పళ్ళు బాగులేకపోతే కట్టుడుపళ్ళు పెట్టించుకుంటామంటారు. వీళ్ళ తెలివితక్కువను ఏమనాలో తెలియడంలేదు. రోజూ పళ్ళవిషయమై ఒక్క నిమిషం శ్రద్ధతీసుకుంటే పోయేదానికి అసలువాటిని పీకించి కట్టుడుపళ్ళు పెట్టుకుంటామంటే ఏమయినట్లు? డబ్బుసంగతి అలా ఉంచు, అసలు వాటికున్న గట్టి, జిగీ, సౌఖ్యం ఈ కట్టుడు వాటికి వస్తాయా?

మన పళ్ళు మూడురకాలు. వీటిలో ముందువాటిని 'పారపళ్ళు' అంటారు. వాటిప్రక్కవి కోరపళ్లు. ఆ వెనకాల

ఉండేవి దంతాలు. మనం జామపండు తింటే ముందుపళ్లతో కొరుకుతాం. చెరకుగడని కోరపళ్ళతో విరుస్తాం. సెనగలను దంతాలతో నములుతాం. పళ్ళసంగతి ఇంతదూరం చెప్పాను గదా. ఇప్పుడు వాటిని ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో చెబుతాను. ఈ రోజులలో సుఖంగా, శుభ్రంగా, పళ్ళు రుద్దుకోవడానికి వీలుగా మంచి మంచి కుంచెలూ టూత్ పేస్టులూ, పళ్ళపొడులూ, బజారులో అనేకం దొరుకుతున్నాయి. వీటితో రుద్దుకుంటే పళ్ళు నిగనిగా మెరవడమే కాకుండా నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా కచ్చికతోటీ, వడగట్టగా మిగిలిన కాఫీపొడితోటీ పళ్ళు ఎప్పుడూ తోముకోకూడదు. అందువల్ల నోరు పుయ్యడమే కాకుండా పళ్ళమీది పింగాణీ [illegible] అరిగిపోతుంది. అంతకంటే ప్రొద్దున్నే నిద్రలేచి వేప, చండ్ర, గానుగ, జువ్వి, పచ్చికంది వగైరా పుల్లలతో బాగా కుంచె వచ్చేటట్లు నమిలి శుభ్రంగా పళ్ళమీదా, పళ్ళసందునా, పైనా, లోపలా, అంచులలోపలా, బయటా, దంతాలదగ్గరా శుభ్రంగా కీచుకీచుమనేటట్లు తోముకోవాలి. నా చిన్నప్పుడు జంబైతాత అనే ఒక ఆయన ఉండేవాడు. మీ అన్నయ్య పళ్లుతోముకొనేటప్పుడు రోజూ మన యింటిదగ్గరికి వచ్చి మీరు పళ్లు కీచుకీచుమనిపించడం వినబడి తెల్లవారిందని లేచి వచ్చాను అనేవాడు. ఈ సంగతి మీ అన్నగారే నాతో చెప్పారు. అనుమానంగా ఉంటే నువ్వూ అడుగు.

రోజూ అన్నం తిన్నప్పుడూ, మరేదయినా తిన్నప్పుడూ ఆ వెంటనే నీళ్ళతో చాలాసార్లు పుక్కిలించి వేలితో

తోముకొని నోరూ, పళ్ళూ శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. వీలయినప్పుడల్లా పీచీపెట్టయినా కొంచెం కొబ్బరిముక్క ఫలహారం చేస్తూఉంటే పళ్లు గట్టిపడుతూ ఉంటాయి; శుభ్రపడుతూ ఉంటాయి కూడాను. తీపి ఎక్కువ తింటే మాత్రం పిప్పిపళ్లు అయిపోతాయి. సాధారణంగా ప్రతి ఆరేసి మాసాల కొకసారి మనం దంతవైద్యుని దగ్గరికి వెళ్ళి పళ్లు సరిగా ఉన్నాయో లేదో చూపించుకొని వాటిని శుభ్రంగా బాగుచేయించుకోవడం అవసరం. వెళ్ళినప్పుడల్లా ఆయన పళ్ళు పీకుతానంటారేమోనని అనవసరంగా భయపడకు. చాలా మంచివారు ఈ డాక్టర్లు అంతా. తెలిసిందా!

ప్రే మ తో,

నీ వ ది న.

ఎ ని మి ద వ ం లే ఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వాదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలోపరి.

పొద్దున్న నిద్రలేచింది లగాయితు తిరిగి రాత్రి మంచంమీద నడుం వాల్చి నిద్రపోయేవరకూ ప్రతివాళ్లూ ఏదోపని చేస్తూనే ఉంటారు. నాన్నగారు కర్షకం చేసినా, రాజు మాస్టారు నీకు పాఠాలు చెప్పినా, మీ అన్నయ్య ఆఫీసర్‌గిరీ చెలాయించినా, రామారావు వర్తకం చేసినా, వెంకటరెడ్డి వైద్యంచేసినా, సాలెబత్తుడు బట్టలునేసినా, వెంకన్న పొలం దున్నినా, కుమ్మరి కుండలుచేసినా, వడ్రంగి

వడ్రంగం చేసినా, కంచెవన్న బంగారు నగలు చేసినా' చిన్నబావ రేడియోలు మరమ్మత్తు చేసినా, ఎవ్వరేపని చేసినా, దాని ప్రయోజనం ఒకటే. అది ఏమంటే కోటి విద్యలూ కూటికొరకే. అనగా మనలో ప్రతివాళ్లూ సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలంటే ఆకలేసినప్పుడు తినడానికి అన్నం కావలసినంత —అందుబాటులో ఉండాలన్నమాట.

ఇప్పుడు మనం నివసిస్తున్నది కలియుగంలో. ఈ యుగం లక్షణం ఏమిటంటే అస్తమానం ఆకలివేయడం. అందుకనే ఈమధ్య ఒక సినిమాలో కలికాలాన్ని ఆకలి కాలమంటూ ఒకపాట గట్టారు కూడాను. మొట్టమొదట కృతయుగంలో ప్రాణాలు అస్థిగతంగా ఉండేవట. అంటే తిండీ తిప్పలూ ఉన్నా లేకపోయినా, ఎముకలున్నంతకాలం మనిషి బ్రతికిఉండేవాడు. ఆ తరవాత కాలంమారి అస్థి గతప్రాణులల్లా మాంసగతప్రాణులయ్యారు. అంటే మాంస మున్నంతవరకూ ప్రాణాలుండేవన్నమాట. ఆ తరవాత కాలం ఇంకామారి అంతా అన్నగతప్రాణులంఅయిపోయాం. అనగా అన్నం ఉన్నంతకాలమే ఎవరైనా బ్రతికేది. అందు కనే అన్నద్వేషం, బ్రిహ్మద్వేషం పుట్టినవాళ్ళు ఆట్టేకాలం బ్రతకరని మన పెద్దలు చెప్తూవచ్చారు. ఇప్పుడు మరీ విదపకాలం రావడంచేతనో ఏమో మరి మనుష్యులంతా పట్టి కాఫీగతప్రాణులయిపోతున్నారు. అనగా వేళకి కాస్త కాఫీ కడుపులో పడకపోతే కాళ్ళు పీకడమూ, కళ్ళు తిరగడమూ, తలనొప్పి పగలగొట్టడమూ, శోషవచ్చి పడిపోవడమూ, నీరసించిపోవడమూ ఏమని చెప్పమంటావు? మొత్తంమీద

చచ్చినంత పని అవుతుంది. ఇది చాలా విచారపడదగిన పరిస్థితి.

మనుష్యులు సుఖంగా చిరకాలం బ్రతకాలంటే అన్నానికి మాత్రమే కాకుండా గాలికీ, నీటికీ ముఖంవాచని మంచి పరిస్థితులుండాలి. అన్నంలేకపోయినా ఏదో విధంగా కడుపులో కాళ్ళు పెట్టుకొని రెండుమూడురోజులు కాలక్షేపం చేయవచ్చును కాని గాలీ, నీరూ—ముఖ్యంగా గాలి—లేకపోతే ఒక్క-క్షణం సేపయినా బ్రతకడం కష్టం. అసలు మనం ఉంటున్నదే గాలిసముద్రం మధ్య. ఈ గాలి అనుక్షణమూ మన శరీరంమీద అంగుళానికి 7·3 పౌనుల వంతున అదుముతున్నది. అంచేత మన ఊపిరితిత్తులూ, మన యావత్తు శరీరమూ పుట్టినప్పటినుంచీ ఈ రకమైన ఒత్తిడికి అలవాటుపడిపోయాయన్నమాట. ఇందులో ఏ కాస్త తేడా వచ్చినా అసలుకే మోసం వస్తుంది. కనుకనే భూమిలోపలికి చాలా లోతుగా దిగితే గాలిఒత్తిడి ఎక్కువయి ముక్కమ్మట నెత్తురు కక్కుకొని చచ్చిపోతాం. అలాగే చాలా ఎత్తుకు వెళ్ళితే గాలిఒత్తిడి తక్కువయి ఊపిరి పీల్చుకోలేక చచ్చిపోతాం. అందుకోసం ఎక్కువ లోతుకు వెళ్ళాలన్నా, ఎక్కువ ఎత్తుకు వెళ్ళాలన్నా ప్రాణానికి మోసం రాకుండా ప్రత్యేకమైన కవచాన్ని ధరించి వెళ్ళాలి. ఒకటి చెప్పబోయి ఇంకొకటి చెప్పేస్తున్నట్టున్నాను.

గాలీ, నీరూ ఈ ప్రకృతిలో కావలసినంత ఊరికే దొరుకుతూఉండడంవల్ల మనకు వీటి విలువ తెలియడంలేదు. ఆహారం అంటే కష్టపడి సంపాదించుకుంటేగాని రాదు కనుక

అన్నాన్ని 'పుట్టరాని అన్నం' అన్నారు. కనుకనే మనం. ఆహారపదార్థాల్ని దుబారా చేయకూడదు. అన్నాన్ని పారే యకూడదు. ప్రతివారూ—ఆ మాటకొస్తే ఈ సృష్టిలో ప్రతి జీవి—తన తిండి తాను సంపాదించుకోవడంకోసమే పొద్దు కూకులూ పాటుపడుతున్నది. మనకి పూర్వీకులయిన ఆదిమ మానవులు మొదట్లో ఏ దుప్పినో, ఏ జంతువునో వేటాడి ఆ పచ్చిమాంసంతో పొట్టపోసుకొనేవారు. వారికి తెలివి తేటలు రాకపూర్వం కేవలం క్రూరజంతువుల్లాగే వేటాడి దొరికినప్పుడు తినీ, లేనప్పుడు పస్తులు పడుకునేవారు. ఆ తరవాత నిప్పు చేయడం నేర్చుకున్నారు. తాము చంపి తిన డానికి పనికివచ్చే సాధారణ జంతువులను మందలు మంద లుగా పెంచి, కావలసినప్పుడు వాటిని చంపి విందులార గించడం నేర్చుకున్నారు. భూమిని దున్ని, ఋతు వెరిగి, పంటలు పండించడం నేర్చుకున్నారు. ఈ పనులు ఒక్క మానవుడికే తప్ప ఈ భూమిమీద మరేప్రాణికీ తెలియవు. దీనినిబట్టి మనుష్యులు తమకు కావలసిన తిండికోసం ఇతరుల మీద ముఖ్యంగా వేటమీద ఆధారపడడం మానివేశా రన్నమాట. ఎప్పుడైతే ఈ విధంగా పళ్ళూ, కాయలూ, కూరలూ, దుంపలూ, ధాన్యం, మాంసం, పాలూ, గుడ్లూ, నూనెలూ, చేపలూ, కాబేజీ, తోటకూర వగైరా ఆకులు పుష్కలంగా ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు దొరికే పరిస్థితి ఏర్పడడంతో మానవులు రోజూ వేళ ప్రకారం భోజనం చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఇందువల్ల శరీరంకూడా సక్ర మంగా వర్ధిల్లడానికి వీలేర్పడింది. మనదేశంలో ఉన్న పిల్లలు

రోజుకు మూడుసార్లూ, పెద్దవాళ్ళు రోజుకు రెండుసార్లూ భోజనం చేస్తారు. ఈ భోజనాలలో మనం ఏమి తిన్నా, ఎంత తిన్నా, ఎప్పుడు తిన్నా సరిపోతుంది అనుకోకూడదు. వేళప్రకారం హితవయింది మితంగా తినాలి. మన పొట్టకి కూడా విశ్రాంతి కావాలి కద మరి. అలాకాకుండా కనిపించే ప్రతిదీ కడుపులో దాచుకోవాలనేఆబకొద్దీ అస్తమానం దానా పడవేస్తే కడుపునొప్పి, అజీర్ణం, అతిసారం వగైరా అనేక జబ్బులుబయలుదేరాయి. మనశరీరం సక్రమంగా ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే అందుకు శక్తినిచ్చే పిండిపదార్థాలూ, కండలు పెంచే మాంసకృత్తులూ, క్రొవ్వుపదార్థాలూ, కాయకూరలూ నీరూ, రోగంరాకుండా కాపాడే జీవపోషణ పదార్థాలయిన విటమినులూ సమృద్ధిగా ఉండాలి. అంటే అన్నంతోపాటు కూరలూ, పచ్చళ్ళూ, నెయ్యి, పులుసు, చారు, మజ్జిగ, లేక పెరుగు, తప్పకుండా పప్పు వేసుకొని తినాలి. ఇందులో ఏవి తక్కువయినా అది పూర్ణమయిన ఆహారం కాదు. అప్పుడు ఏదోవిధమయిన జబ్బుచేయడమో, శరీరం శుష్కించిపోవడమో, ఉషారుగా లేకపోవడమో జరుగుతుంది. సాధారణంగా భోజనమయిన వెంటనే ఫలహారం చేయడం కూడా మంచిది. ఫలహారమంటే పిండివంటలు మెక్కడంకాదు. పళ్లు తినడం. నారింజపండో, బత్తాయి పండో, ద్రాక్షపండో, ఖర్జూరపండో, అరటిపండో, ఏదో ఒక పండు తినటం అన్నమాట. అందువల్ల జీర్ణశక్తి బాగుపడడమే కాకుండా ఎముక పుష్టి కూడా ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలు కడుపునిండా పాలు తాగాలి. మిఠాయిలు

తినవచ్చు కాని, మితంగా తినాలి. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య మిఠాయిలు ఎక్కువగా తింటే ఆకలి చెడిపోతుంది. అందువల్ల అన్నం సయించదు. దాంతో ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది.

పూర్వకాలంవాళ్లు వేలుపెడితే అందేట్టు పీకిదాకా మొహమాటంలేకుండా కడుపు నిండా తినటం గొప్ప అనుకునేవారు. కాని రేషనింగు వగైరా ఈతిబాధలు అనేకం రావడంతో ఆచారం మారింది. పిట్టతిండి తినడం, సగం సగం తిని లేచిపోవడం గొప్ప అనుకునే వెర్రిబాగుల పద్ధతి ఒకటి ఈ కాలంవాళ్ళకి అలవాటవుతోంది. నన్ను అడిగితే ఈ రెండూ తప్పే అంటాను. అటు బకాసురుడు లాగా కాకుండా ఇటు మరీ పిట్టతిండి కాకుండా మన కావలసింది మాత్రం అడిగి వేయించుకొని హితవయింది మితంగా తినటం మంచిది. అప్పుడే అందరికీ ఆనందంగా ఉంటుంది. హితవయింది ఏమిటో, దానిని మితంగా తినటం ఎలాగో ఇంకో ఉత్తరంలో వ్రాస్తాను.

భోజనం చేసేటప్పుడు నీరు ఎంత తాగాలి అని నీలాంటి బుద్ధిమంతుడికే ఒకసారి సందేహం వచ్చింది. ఈ విషయమై అనేకమైన అభిప్రాయభేదాలున్నాయి. కొంత మంది ముద్దముద్దకీ గ్లాసుడు గ్లాసుడు మంచినీరు తాగాలంటారు. మరికొంతమంది అన్నం తింటున్నంతసేపూ ఒక చుక్కయినా తాగకుండా ఆతరవాత చెంబెడు నీళ్లు గడగడా పట్టించేయాలంటారు. మరి కొంతమంది పడుకోబోయేటప్పుడు చాలా నీళ్ళు తాగాలంటారు. నా అభిప్రాయం ప్రకారం

ఇందులో ఏదీ మంచిది కాదు. భోజనసమయంలో మంచి నీళ్లు చాలా తాగితే మనకడుపులో ఊరే జీర్ణరసాలు పల్చపడిపోయి అజీర్ణం పట్టుకుంటుంది. అందుచేత భోజన సమయంలో ఈ మంచినీళ్ళు కావలసినమట్టుకు కొంచెంగా తాగి తరువాత రెండుమూడు గంటలు ఆగి అప్పుడు తాగడం మంచిది.

ప్రేమతో,

నీ వదిన.

తొమ్మిదవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది ఉభయ కుశలోపరి.

నీ ఉత్తరం అందింది. నీకు నేను వ్రాస్తున్న ఈ ఉత్తరాలు నీవేకాకుండా నీ తోటివారుకూడా చదివి ఆనందిస్తున్నందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. చదవడమే కాదు, ఆ ప్రకారం వారందరూ నడుచుకుంటే నే నింకా సంతోషిస్తాను. హితవయిన ఆహారం మితంగా తినడంఅంటే ఏమిటో ఇప్పుడు మీకు వివరించదలచుకున్నాను. సాధారణంగా మీ అన్నయ్యకి కొత్త ఆవకాయ పేరు చెబితే ఎప్పుడయినా సరే నోరూరుతూ ఉంటుంది. నాకు బెండకాయకూర ఇష్టం. నీకు పప్పూ, పరమాన్నం ఇష్టం. నాన్నగారికి కంది పొడీ, పెరుగూ ఇష్టం. అమ్మకు ముక్కల పులుసు అంటే ఇష్టం. అంటే మన అందరికీకూడా ఈ ఆహారపదార్థాలలో ఏదో ఒకటి అంటే చాలా ఇష్టం. మిగ

కావికూడా ఇష్టమేఅయినప్పటికీ ఆ తేడా ఉంటూనే ఉంటుంది. కనుకనే జిహ్వా కొకరుచి, పుర్రె కొకబుద్ధి అన్నారు పెద్దలు. మనం దేనిని ఇష్టంగా తింటామో అదే హితవయిన ఆహార మన్నమాట. రుచి కదాఅని దేనినీ ఎక్కువగా తినకూడదు. తింటే అదే అనేక జబ్బులకు కారణ మవుతుంది. ఆకలివేసినప్పుడు అన్నంతింటే అది ఒంటపట్టి శరీరానికి పుష్టి నిస్తుంది. బలం వస్తుంది. ఆకలి లేనప్పుడు బలవంతంగా తింటే, అది అజీర్ణానికి దారితీసి ప్రాణాలు తీస్తుంది. అలాగే చిరుతిళ్ళ సంగతీనీ. హితాహారమంటే అది చక్కగా పచనమయి, కంటికి, నోటికి ఇంపుగా ఉండాలి. 'ఇంకొంచెం తింటే బాగుండును' అనిపించేటట్లుగా ఉండాలి. ఇంక ఎవరయినా దేనినయినా మితంగా తిన్నారా లేదా? అంటే తెలుసుకోవడం ఎలాగాఅని నీకు సందేహంరావచ్చు. విను. మన కడుపులోఉన్న జీర్ణకోశంలో సగభాగం అన్నం వగైరా గట్టి ఆహారపదార్థాలతో నింపాలనీ, మిగతాదాంట్లో సగం ద్రవ పదార్థాలతో నింపి మిగతాదానినిఖాళీగాఉంచా లనీ చెబుతారు. పొట్ట మనకి కనపడదుకదా ఈ కొలతలు ఎలా సాధ్యమవుతాయి? అని అనుమానం రావచ్చు. దానికొకఉపాయం ఉంది. అది ఏమిటంటే అన్నంతినడానికి ముందు మనశరీరం ఎంత తేలికగా సుఖంగా చురుకుగా ఉందో అన్నం తిన్నతరవాత కూడా అలాగే తేలికగా, చురుకుగా, ఉషారుగా ఉండాలి. అప్పుడే ఎవరయినా మితంగా తిన్నట్టులెక్క. అలా కాకుండా ఒళ్ళు ఏమాత్రం బరువుగా ఉన్నా కాస్సేపు నడుం వాలిస్తేకాని ఇంక మరే

పనీ చేయలేమనిపించినా మనం మితం తప్పి తిన్నట్టే.

ఇలా అయితే ఏపని చేయడానికైనా మనకు కావలసినబలం ఎక్కడినుంచి వస్తుంది? అని నీవు అడగవచ్చు. వేళ్ళు పడితే అందేటట్టు. ఆపసోపాలుపడుతూ, కడుపు నిండా మెక్కడంవల్ల బలం వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు. అందువల్ల అజీర్ణం, అనేకరోగాలూ పుట్టుకువస్తాయి. వాపు ఎప్పటికయినా బలుపు అవుతుందా మరి! ఒక్కొక్కసారి కడుపునిండా తిన్నా కూడా అది అంతా నీరయిపోయి నీరసం ముంచుకొచ్చి మళ్ళీ అన్నం తింటే బాగుంటుందనిపిస్తుంది. ఎందుకో తెలుసా! మనం తిన్న దాంట్లో శక్తిపోషణకు కావలసిన వివిధరకాల పదార్థాలలో ఏవో కొన్ని తక్కువవడంచేతనే. అందుకని మనం తినే దాంట్లో పాలూ, పప్పులూలాంటి పుష్టికరమయిన మాంస వర్ధకాలయిన పదార్థాలూ, శక్తినిచ్చే నెయ్యి, నూనె, పంచదార, బియ్యం వగైరా పదార్థాలూ, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కూరలూ, పళ్ళూ తప్పకుండా ఉండాలి. ఆకుకూరల వల్ల పుష్టికలగకపోయినప్పటికీ మలబద్ధకం లేకుండాపోతుంది.

ఇంక మనం అన్నం ఎలా తినాలి అంటే దానికి ఒక పద్ధతి ఉంది. ఈ సందర్భంలో మనం కింది పదినియమాలూ తప్పకుండా పాటించాలి. ఒకటి: శుభ్రంగా, రుచిగా వండిన భోజనాన్ని, చక్కని వాతావరణంలో, ఇంపుగా వడ్డించుకొని స్నేహితులతోటో, అమ్మతోటో, నాన్నగారితోటో కలిసి కూర్చొని మంచి మంచి కబుర్లు చెప్పుకుంటూ తినడం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ ఈ నియమాలను మాత్రం

తప్పకుండా పాటించాలి. రెండు: వేళప్రకారమే రెండు పూటలా భోజనంచేయాలి. చిరుతిళ్ళు అస్తమానం తినకూడదు. మూడు: మనం చక్కగా పొందికగా బాసినపట్టు వేసుకుకూర్చొని తొందరలేకుండా మెల్లగా, నమిలి తినాలి. నాలుగు: ముద్దకీ ముద్దకీ మధ్య మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా తాగకూడదు. అయిదు: భోజనానికి ముందూ, తరవాతా కూడా పళ్ళూనోరూ శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. ఆరు: భోజనానికి ముందూ, తరవాతా కూడా కాళ్ళూ చేతులూ శుభ్రంగా సబ్బుతో తోమి కడుక్కొని పొడి తువాలుతో తుడుచుకోవాలి. ఏడు: భోజనసమయంలో మొదటినుంచి చివరి వరకూ ఒకే ఆహారంతోనే సరిపెట్టుకోకూడదు. అందువల్ల మనకి మోహం మొత్తవచ్చు. కనుక ఇంట్లో చేసినవన్నీ కొంచెం కొంచెంగానైనా వేసుకొని ఆరగించాలి. ఎనిమిది: ఎక్కువ కారం, ఎక్కువ తీపీ తినకూడదు. అలాగే ఊరగాయలు కూడా. తొమ్మిది: మిఠాయిలుగానీ అపి తెగతినకూడదు. అందువల్ల కూడా తీపి అంటే మోహం మొత్తిపోతుంది. పైగా పులితేనుపులు వస్తాయి. పది: భోజనమయినతరవాత కొంచెంసేపయినా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో దేనినిగురించీ తీవ్రంగా ఆలోచించకూడదు. బరువుపనులేమీ చేయకూడదు. బడిపిల్లలు మధ్యాహ్నం అప్పుడు కొంచెం పెరుగన్నమయినా తినాలి. చిన్నతనంలో అంటే కనీసం పద్ధెనిమిది ఏళ్ళు వచ్చేవరకయినా మూడుపూటలా భోజనంచేయడం మంచిది. వేసవికాలంలో పిల్లలు ఉదయాన్నే తరవాణిఅన్నంతింటే హాయిగా ఉంటుంది.

మనం ఎప్పుడు ఏమి తిన్నా, ఏవి తాగినా అవి పండ్లుఅయినా, ఫలహారాలయినా ఆవముగ్గినవో, లేక తాజాగా చేసినవో అయివుండాలి. కుళ్ళినవీ, మాగినవీ, పాచిపోయినవీ ఏ పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు. మనఎత్తు ధనం ఇస్తామన్నా సరే, మనం మర్యాదస్తులైనా సరే కాఫీ, టీ, కోకో వగైరా ఉద్రేకం కలిగించే పానీయాలు వేటినీ పుచ్చుకోరాదు. ఎవరయినా తాగమని బలవంతంచేసినా ఎంతో వినయంగా, మర్యాదగా, మనకు అలవాటు లేదన్న సంగతి నచ్చచెప్పి తప్పించుకోవాలి. కల్లు, సారా వగైరా కైపు కలిగించే పదార్థాలను మందుకైనా దగ్గరకు చేర్చ కూడదు. మా అభిప్రాయం ప్రకారం మనిషి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా చురుకుగా ఉండాలంటే ఇవి ఏవీ అక్కర లేదు. నీకు తెలుసుగా, పెద్దన్నయ్య ఎప్పుడూ కాఫీ, టీలు తాగని అంతేకాదు; కల్లు సారాయి లాగానే చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, నస్యం పీల్చడం ఇవి అన్నీ కూడా మనుష్యుల ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టేవే. వీటన్నింటిని విడివిడిగా కాని గుదిగుచ్చి కాని అలవాటు చేసుకున్న వాళ్ళ కంటే మా నాన్నగారూ, పెద్దన్నయ్యా వంటి నిగ్రహ పరులు ఎక్కువ ఉత్సాహంగా, ఎక్కువ పనిని తక్కువ అలసటతో చేయగలుగుతూ ఉండటం నా అనుభవంలోని సంగతి. అంతేకాదు. వాళ్ళకంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారు కూడా.

నువ్వు ఇంకొక సంగతి కూడా తెలుసుకోవాలి. మానవుడు సుఖంగా బ్రతకడానికి ప్రకృతి ప్రసాదించినదం

నీరు. ఈ నీటిని సంస్కృతంలో 'జీవనం' అంటారు. ఈ జీవనం అన్న మాటకే 'బ్రతుకు' అని ఇంకొక అర్థంకూడా ఉంది. నా మాట అబద్ధమేమో మీ రాజు మాస్టార్ని అడిగి చూడు. నీటికి ఎంత సార్థకమయిన పేరు పెట్టారు మన పూర్వులు! ఈ ప్రపంచంలో ఇంతకన్న చవకయిందీ, ఇంత మేలును చేసేదిన్నీ మరొకపానీయం ఏదీ లేదు. మంచినీరు తాగడంవల్ల మనకు దాహం తీరుతోంది. జీర్ణ రసాలు సక్రమంగా, చురుకుగా పనిచేస్తాయి. మన ఒంటికి అనవసరమయినవి ఈ నీరు సాయంతో చెమట, మూత్రం రూపంలో బయటికి విసర్జింపబడతాయి. పైగా మన నెత్తురులో కలిసి తర్వాత అన్నసారం యావత్తూ శరీరానికి అందడానికికూడా ఈ నీరే కారణం. అంతేకాదు; ఇప్పటివరకూ అన్నం సంగతి, పానం సంగతి చెప్పాను. స్నానం సంగతి ఇదివరకే చెప్పాను. ఇప్పుడు ఒకసారి తీరికచేసుకొని నేను ఇంతవరకూ చెప్పిన సలహాలన్నింటినీ మీరంతా ఒకసారి నెమరువేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

మనం ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉన్నప్పటికీ ఏవో జబ్బులు వస్తూనే ఉంటాయి. అవి ఎందుకు వస్తాయో, వాటిని సులభంగా కుదుర్చుకోవడం ఎలాగో ఈసారి చెపుతాను.

మీ రాజుమాస్టారుగారి అబ్బాయి ఇక్కడ కులాసాగా ఉన్నాడని ఆయనతో చెప్పు. మీ అందరి యోగ క్షేమాలతో ఉత్తరాలు వ్రాస్తూఉండు.

ప్రేమతో, నీ వదిన.

పదవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.

ఉభయకుశలోపరి.

నీ ఉత్తరం అందింది. సంగతులు తెలిశాయి. మనం ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నా ఒక్కొక్కసారి ఏవో జబ్బులు వస్తూనే ఉంటాయి. అంతమాత్రంచేత మనం కంగారు పడకూడదు. బెంబేలుపడడంవల్ల కలిగేది కీడేగాని మేలు కాదు. అమ్మమ్మ గారి అన్నయ్య ఒక మంచి పుస్తకం తీసుకు వచ్చారు. దానిపేరు 'పవిత్ర యుద్ధం'. ఇంగ్లీషులో 'ది హోలీ వార్' అంటారు. దాన్లోనుంచి ఒకకథ చదివి చెప్పారు. అది విన్నప్పటినుంచి నీకు ఎప్పుడు చెప్పేద్దామా అని సమయంకోసం ఉగ్గపట్టుకొని కూర్చున్నాను. అది ఏమిటంటే అందులో మాన్‌సోల్ అనే ఒక పట్నం వస్తుంది. దీనికిఅర్థం 'మానవునిఆత్మ' అని. దీనిక లోపలికి రావడానికీ, బయటికి వెళ్ళడానికీ అయిదు సింహద్వారాలున్నాయట. ఈలాంటి పట్నాన్ని ఒకసారి శత్రువులు ముట్టడించారు. ఈ బస్తీ వీధులలో శత్రువులకీ, రక్షకదళాలకీ పెద్ద యుద్ధం జరుగుతుంది. అందులో చివరికి శత్రువులు ఓడిపోయి మళ్ళీ ఈ అయిదు ద్వారాల వెంబడే వచ్చినవాళ్ళు వచ్చినట్లు పారిపోతారు. ఇంతకీ ఈ అయిదు ద్వారాలూ ఏమిటో తెలుసుకోవాలని నీకు కుతూహలంగా ఉందికాదూ? విను. ఇందులో ఒక ద్వారం చెవి; రెండవది కన్ను; మూడవది నోరు; నాలుగవది ముక్కు; అయిదవది చర్మం. ఈ పుస్తకాన్ని జాన్

బన్‌యన్ అనే ఆయన వ్రాశాడు. రోగకారకాలయిన శత్రువులకూ, వాటిని నిరోధించడానికి శరీరానికీ జరిగిన పోరాటం అంతా ఆయన ఈ పుస్తకంలో చాలా చమత్కా-రంగా వర్ణించాడు. వీటన్నింటిని నీవు కొంచెం పెద్దయిన తరవాత చదువుదువుగానిలే ఇది వట్టి కథ అయినప్పటికీ మన నిత్యజీవితానికి దీనిని అన్వయించుకోవచ్చు.

సాధారణంగా మురికీ, వ్యాధులూ అనే యిద్దరు శత్రువులు మన శరీరమనే కోటను ఎల్లప్పుడూ ముట్టడించడానికి పొంచిఉంటారు. వీరు ఈ అయిదు ద్వారాలద్వారా కోటలో పాగావేయడానికి ఎన్ని విధాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారో ఈ సారి చెబుతాను. సాధారణంగా ముక్కుద్వారానో, గొంతుద్వారానో అనేక రకాల రోగాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. గొంతులోనూ, ముక్కులోనూ ఉండే అతిసన్నని చర్మపుపొర చాలా సున్నితమైనది. ఇట్టే చెడిపోతుంది. దీన్ని గనక శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోయినా, లోపలికి రోగక్రిముల్ని తెలిసో తెలియకో పీల్చినా వెంటనే చర్మం ఎరుపెక్కి ఉబ్బుతుంది. ఏకధారగా నీరు కారుతుంది. మనకి జలుబుచేసినప్పుడు జరిగే పని ఇదే. అలాంటప్పుడు మనం ఏమిచేయాలి?

మనకి రొంప సాధారణంగా ఇంట్లో ఉన్నప్పుడే, గాలి వేడిగా ఉన్నప్పుడే పడుతుంది. ఆరుబయట తిరుగుతున్నప్పుడు, చలిగాలి వీస్తున్నప్పుడు సాధారణంగా రొంప పట్టదని వైద్యులంటారు. ఆరుబయట తిరిగి కాయకష్టం చేసుకునే వాడికి వర్షాకాలంలోనూ, శీతాకాలంలోనూ కూడా రొంప

పట్టదు. సాధారణంగా గాలీ, వెలుతురూ లేకుండా ఉన్న, సమ్మర్దం ఎక్కువగా ఉండే ఇరుకుగదులలో తిరిగేవారికి తరుచుగా రొంపపడుతూ ఉంటుంది. ఇంతకూ కారణం ఈ జనమంతా పీల్చి విడిచిన గాలినే మళ్ళీ పీలుస్తూండడమే. ఇందుకు మందు, ముఖ్యంగా ఈ చెడ్డ గాలి లేకుండా చూచుకోవడం. అంటే మంచిగాలిని కావలసినంతగా లోపలికి ప్రవేశపెట్టడం. ఆ తరవాత గొంతు, ముక్కు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇన్‌ఫ్లూయంజా అనే జబ్బు ఒకటి ఉంది. ఇది వచ్చిన వారికి జలుబూ, జ్వరం, దగ్గూ ఒక్కసారిగా కలిసి ముంచుకువస్తాయి. కాస్త జాగ్రత్తగా ఉంటే ఈలాంటివి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ కావలసినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటూ, రోజూ కాస్త చేపనూనె తాగుతూ, పొద్దున్న, సాయంత్రం ముక్కూ, నోరూ డెట్టాల్ నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకుంటూ, ఉషారుగా ఉంటే ఇది దగ్గరకైనా చేరదు.

గొంతులో చర్మం కందినప్పుడు లేక ఉబ్బినప్పుడు కలిగే నసవల్ల మనకు దగ్గు వస్తుంది. మనం దగ్గినప్పుడు మన గొంతులోంచి దగ్గు కలిగించే క్రిములున్న గాలి ఒక నాలుగైదు గజాల దూరమయినా దూసుకుపోతుంది. అందుకనే మనం దగ్గేటప్పుడు నోటికి చెయ్యో, చేతిరుమాలో అడ్డం పెట్టుకొని దగ్గాలి. తుమ్మినప్పుడు ఈ గాలి ఇంకా చాలా దూరం చొచ్చుకుపోతుంది గనుక అది మరీ ప్రమాదకరం. అందుచేత చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. జలుబు చేసినప్పుడు దగ్గితే కఫం వస్తుంది. దీనిని వదుల్చుకోవాలంటే నేలమీద

ఉమ్మి వేయకూడదు. కాగితంముక్కలోకి ఉమ్మివేసి దానిని వెంటనే నిప్పులో పారవేయాలి. ఎందుకంటే ఇందులో క్షయ వగైరాలను కలిగించే విషక్రిములు చాలా ఉండడానికి అవకాశం ఉంది. నేలమీద మనం ఉమ్మి వేసినప్పుడు అది ఎండిపోతుంది. అందులోని క్రిములు గాలిలో కలిసిపోతాయి. దానిని పీల్చినవారందరికీ ఈ జబ్బులు వస్తాయి. ఒళ్ళు కొంచెం బలహీనంగా ఉంటే ప్రమాదం మరీ ఎక్కువ.

గొంతులో కొయ్యకండలు పెరగడంవల్ల ఎప్పుడూ శిరోవాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని 'టాన్సిల్సు' అంటారు. ఇవి ఉన్నాయని తెలిసినప్పుడు ఎంత త్వరగా ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే అంత మంచిదని నిరుడే ఆపరేషన్ చేయించిన నీకు వేరే చెప్పాలా? ఇవి పెరిగినప్పుడు ముక్కుతో గాలి పీల్చుకోవడం కష్టమయిపోతుంది. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు గాలి అందక రొమ్ము విశాలంకాదు. అందువల్ల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. ఆపైని గొంతు పూడిపోవడమో, చెవి దిబ్బడివేయడం జరిగి చెముడుకూడా రావచ్చు.

చెవిమీద ఎముక కుళ్ళి చీముకారి ప్రాణానికే మోసం రావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఎంతో సున్నితమైన పెద్ద ఆపరేషన్ చేసి ప్రాణాలు కాపాడవలసివస్తుంది.

ఆటలు ఆడడంవల్ల కసరత్తు చేయడంవల్ల మన శరీరానికి ఎంతో మేలుకలిగేమాట నిజమే. అయితే గట్టిగా ఆటలాడినా కాయకష్టంచేసినా చెమట చాలా కారుతుంది. దీనిని అంతా బనీను పీల్చివేస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఆట అంతా ముగిసిన తరవాత కొంచెం చలివేసినట్టుంటుంది.

చెమట ఆరినవెంటనే స్నానంచేసి శుభ్రమయిన పొడిబట్టలు కట్టుకోకపోతే నిజంగానే జలుబు చేయవచ్చు. వీలయితే ఆటలకు పోయేముందే మంచి బట్టలు కట్టుకుని ఆట ముగిసిన తరవాత చెమటతో తడిసిన ఆ బట్టలను మార్చివేయుట మంచిది. ఆటలాడి అలిసిన తరవాత కొంచెం గోరువెచ్చని నీళ్ళ స్నానంచేస్తే ఎంత హాయిగా ఉంటుంది.

మనం ఎంత జాగ్రత్తగా నడుస్తున్నప్పటికీ ఒక్కొక్కసారి కాళ్ళుబెణకడమో, కీళ్ళు నొప్పిపెట్టడమో జరుగుతూంటుంది. ఈ కీళ్ళబాధ వయస్సుతోపాటు ఎక్కువవుతూంటుంది. నీటిలో అస్తమానం నానినాకూడా ఇవి వస్తూ ఉంటాయి. మన ఆరోగ్యాన్నిగురించి శ్రద్ధ తీసుకోనకపోవడం వల్లనే ఈలాంటి బాధలు కలుగుతూఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి పిల్లలు అకారణంగా ఒళ్ళుఅంతా నొప్పులుగా ఉన్నాయని గోలపెడుతూఉంటారు. ఎదిగే వయస్సు పిల్లలకి ఒక్కొక్కసారి అలావస్తాయని కొందరు అంటూఉంటారు కాని అది సరికాదు. అది నిజానికి కీళ్ళవాతానికి సంబంధించింది. మనలో చాలామంది కీళ్ళవాతంతో బాధపడుతూఉంటారు. ఇందుకు కారణం చాలావరకు తేమలో చలిగాలిలో ఎక్కువగా తిరగడం. ఇవి శీతాకాలంలోనే ఎక్కువగా బాధపెడుతూ ఉంటాయి. కొంతమందికి అస్తమానం తలనొప్పి, కడుపునొప్పి వస్తూఉంటుంది. ఇందుకుకారణం వేళకు మలమూత్రవిసర్జనచేయకపోవడం కడుపునొప్పి వచ్చినా, తుమ్ము వచ్చినా, దగ్గువచ్చినా, మూత్రం వచ్చినా ఆపుకోకూడదు.

అందువల్ల చాలా ప్రమాదాలున్నాయి. వీటిని వేగాలంటారు. వేగధారణకూడదని చరకుడనే మహర్షి తన 'ఆయుర్వేద సంహిత' అనే గ్రంథంలో ఒక పెద్ద అధ్యాయం వ్రాశాడు. ఇందువల్ల శరీరంనుంచి బయటకుపోవలసిన పనికిమాలిన పదార్థాలు విషవాయువులు ఒంట్లోనే ముగిగిపోయి రక్తాన్ని చెడగొడతాయి. ఈ చెడ్డనెత్తురు శరీరమంతా ప్రవహించి నప్పుడు మలదిమ్ముగా ఉండడం, కడుపు ఉబ్బడం లాంటివి తటస్థిస్తాయి. అందుకనే మనం ఈ కాలకృత్యాలను వేళ ప్రకారం తీర్చుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే ఎంతో బాధగా ఉంటుంది. అందుకోసం మంచినీళ్ళు కావలసినన్ని తాగాలి. పళ్ళు, ఫలాలూ తినాలి; వేళ ప్రకారం బాగా వ్యాయామం చేయాలి. ఆసనాలువేయడం కూడా మంచిదే. అందువల్ల మొత్తం మీద మన ఆరోగ్యం ఎంతో చక్కగా ఉండి ఒళ్ళు ఎప్పుడూ పువ్వులాగ ఉంటుంది.

ప్రేమతో,

నీ వదిన.

పదకొండవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

నీ ఉత్తరం అందింది. కొంచెం వేడిచేసి నిద్రలేచినప్పుడల్లా కళ్ళు అంటుకుంటున్నాయని వ్రాశావు. బహుశా అది కలకలేమో. మనం కంటివిషయమై చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి కన్నులేకపోతే కలియుగమే లేదన్నారు. నిజానికి చూపులేకపోతే ఈ ప్రపంచం ఎంత అందంగాఉందో మనకి తెలియదు. అసలు ఏ వస్తువు ఎలా ఉంటుందో తెలియదు. అమ్మా, నాన్నా, అన్నయ్యా, స్నేహితులూ, మాస్టారూ, పాఠ్యపుస్తకాలూ, చెట్లూ, చేమలూ, పువ్వులూ, నదులూ, నక్షత్రాలూ, సూర్యుడూ, చంద్రుడూ, ఆకాశం, పక్షులూ తువ్వాయిలూ, ఒకటేమిటి ఈ ప్రపంచమే ఎలాఉంటుందో తెలియకుండాపోయేది. సంస్కృతంలో ఒకశ్లోకముంది. దానికి అర్థమేమిటంటే శరీరం అంతలోకీ శిరస్సు ముఖ్యమైంది. ఇంద్రియాలన్నిటిలోకీ కన్నులు ముఖ్యమైనవి అని. నిజానికి మన కళ్లు రెండూ ఎట్టి అపాయమూ లేకుండా ఇంత శుభ్రంగా ఉన్నందుకు, ఇంత చక్కనిదృష్టిని ప్రసాదించినందుకు మనం భగవంతుడికి కృతజ్ఞులంగా ఉండాలి. అందుకనే ఏమయినా సరే లెక్కచేయకుండా మన కన్నులను ఎప్పుడూ చక్కగా కాపాడుకొంటూఉండాలి. మన అశ్రద్ధవల్లో, పెద్దవాళ్ళ అశ్రద్ధవల్లో దైవదత్తమయినచూపు పోయిందంటే దానిని మళ్ళీ సంపాదించలేము.

మామూలుగా నిత్యవ్యవహారాలలో ఏదో మాదిరి చూపు ఉంటే చాలదు. మంచి సునిశితమైన చూపుఉండాలి. ప్రతిదానినీ స్పష్టంగా, చక్కగా చూడగలిగిఉండాలి. లేక పోతే ఇతర అర్హతలెన్నిఉన్నా పెద్దపెద్ద ఉద్యోగాలను చేయ డానికి మనం అర్హులం కాకుండాపోతాం. ఇంక సైన్యం లోనూ, విమానాలలోనూ, నౌకాదళంలోనూ, రైల్వేల లోనూ, పోలీసు శాఖలోనూ, పత్రికలలోనూ, ఉద్యోగాలు కావాలంటే మంచి కంటిచూపు కావలసిందే. అందుచేత కళ్ళు చెడిపోకుండా కాపాడుకోడం ఎలాగో చెప్పా లనుకుంటున్నాను.

మనం చదువుకోవాలన్నా, లేక ఏదయినా వ్రాయా లన్నా, లేక ఏదయినా జిలుగుపని చేయాలన్నా, అది మంచి వెలుతురులో చేయాలి. లేకపోతే కళ్ళులాగుతాయి. అందు కనే మనం కూర్చునే గదులలోకి గాలితోపాటు వెలుతురు కూడా ధారాళంగా వచ్చేటట్టు చూచుకోవాలి. ఇందుకోసం వెలుతుర్ని మింగివేసే ముదురురంగు తెరలను కట్టుకోకూడదు. కంటికి ఎక్కువగా పనిని కల్పించే జిలుగుపనులన్నింటినీ వీలయినంతవరకు పట్టపగలు చేసుకోడం మంచిది. మసక వెలుతురులోనూ, వెన్నెల్లోనూ, చమురు ఖర్చు కలిసి వస్తుంది కదా అని కన్నుచించుకొని చదవకూడదు. అందు వల్ల ఒక పావలా కలిసివచ్చినా కన్నుకు ప్రమాదం ఏర్పడితే బాగుచేయించుకోడం కోసం వేనకు వేలు ఖర్చుపెట్టవలసి వస్తుంది.

కంటిచూపును కాపాడుకోవలసినవాడు ఎప్పుడూ ఏ పనీ ముందుకు వంగి చేయకూడదు. ఇందువల్ల కంటికి చెరుపు కలుగుతుంది. వీపుకి చెరుపు కలుగుతుంది. పుస్తకం చదువుకొనేటప్పుడు లేదా ఏదయినా వ్రాసేటప్పుడు కంటికి కాగితానికి మధ్య దూరం కనీసం ఒక అడుగైనా ఉండాలి. మనం సాధారణంగా దేనినీ పడుకొని చదవకూడదు. మనం పక్కమీదికి చేరేది పడుకొని నిద్రపోవడానికిగాని చదువు వెలగబెట్టడానికి కాదుకదా! ఒకవేళ చాలా చదవవలసివస్తే పడుకోబోయేముందుఅయినా చదవాలి, లేదా పెందలాడే లేచి చదువుకోవాలి. అంతేకాని మీ అన్నయ్యలాగ అర్థరాత్రివేళ బోర్లాపడుకొని గ్రంథరచనకి ఉపక్రమించకూడదు. ఆయనను చూచి మనంకూడ అలాచేయబోవడం పులిని చూచి నక్క వాతపెట్టుకున్నట్లు అవుతుంది. అనగా ఏమైనా మన జాగ్రత్తలో మనముండడం మంచిదికదా. పడుకొని చదవడంలో వచ్చిన ప్రమాదం ఏమంటే వెలుతురు సరిగా మనం చదువుకొనేదానిమీద పడదు. పైగా అది ఏ చవకబారు చెత్త పుస్తకమో అయితే అచ్చు సరిగా అంటదు. అందువల్ల కంటికి చెరుపు. సినిమాకు వెళ్ళినప్పుడు బాగా వెనకవరసల్లోనూ, నాటకానికి వెళ్ళినప్పుడు ముందు వరుసలోనూ కూర్చోవాలి. లేకపోతే సినిమాలో తెరకు దగ్గరయిన కొలదీ కళ్లు మిరుమిట్లుకొలుపుతాయి. నాటకంలో దూరమయినకొలది కన్ను చించుకోవలసివస్తుంది.

తూటాలు వగైరా ప్రమాదకరమైన బాణాసంచాలు కాల్చడంవల్ల, గూటీబిళ్ళా, పంగలకర్రా ఆడడంవల్లా,

కంటికి దెబ్బ తగిలి కన్నుపోయే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే గాలితుపాకిపేల్చి కన్నుపోగొట్టుకొని తరువాత విచారించడం కంటే అసలు ఈలాంటి ఆటలు ఆడడం మానివేయడమే మంచిది.

మనలో ఎవరికైనా ఎదురుగుండా ఉన్నది స్పష్టంగా కనబడడంలేదంటే, కొంచెం దూరంగా ఉన్నవి కనబడడం లేదంటే వాళ్ళకంటికి ఏదో జబ్బుచేస్తున్నదన్నమాట అలాగే మామూలుగా తిని తిరుగుతూ ఎంతో ఉషారుగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి ఏదయినా చదివిన తరవాత, చదువుతున్నప్పుడు తలనొప్పి వచ్చిందంటే అలాంటివారికి కళ్ళు బాగా లేవని చెప్పాలి. కన్ను లాగడంవల్ల, సాధారణంగా ఈలాంటి తలనొప్పి వస్తుంది. కన్ను ఆనక ఏ పనీ సరిగా చేయలేనివారిని పొరపాటున పెద్దవాళ్ళు సోమరులని నిందించడంకూడా కలదు.

కంటిచూపు సరిగా లేకపోతే దానిని బాగుచేసుకోవడానికి అనేక ఉపాయాలున్నాయి. అందులో ఒకటి వెంటనే కంటిడాక్టరుగారి దగ్గరికివెళ్ళి పరీక్షచేయించుకొని కళ్ళజోడు కొనుక్కోవడం, అప్పటికికూడ ఒంట్లో ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోవడంచేతనో, జబ్బువల్లనో, చూపు సరిగా ఆనకపోవచ్చును. ఈలాంటి సందర్భాలలో అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్లు మాత్రమే ప్రమాదంలేకుండా కళ్లు బాగుచేయగలరు.

కంటి జబ్బులు రాకుండా కాపాడుకోవలసిన అవసరాన్నిగురించి ఇంత దూరం చెప్పానుగదా. ఇప్పుడు మన కన్ను ఎలా పనిచేస్తుందో కూడా కాస్త చెబుతాను. మన

కళ్ళుకీ, ఫొటోలు తీసే కెమెరాకూ దగ్గరిపోలిక ఉంది. కెమెరాలో ఒక చిన్న భూతద్దం ఉంది చూచావుకదా. అలాగే మనకంటిలో కూడా ఒక బుల్లి భూతఅద్దంలాంటిది ఉంది దీనిలోనుంచే మనకు ప్రపంచమంతా కనబడుతుంది. ఈ భూత అద్దం ఏ కాస్త చెడిపోయినా, కుంచించుకుపోయినా సాగిపోయినా, సరిగా చూపు ఆనదు అంతా మసకమసగ్గా ఉంటుంది. ఎవరయినా దూరంగా ఉండే పెద్ద అక్షరాలను చదవగలిగి, దగ్గరఉన్న వాటిని గుర్తుపట్టలేకపోతే వారికి చత్వారంఅన్నమాట నలభై ఏళ్ళకు పైబడ్డవాళ్ళకు సాధారణంగా చత్వారం వస్తుంది. అలాకాకుండా దగ్గర ఉన్న చిన్నఅక్షరాలను సరిగ్గా చదవగలిగి. దూరంగా ఉన్న వాటిని గుర్తించ లేకపోతే వారిది దగ్గరచూపు అన్నమాట. కన్ను సాధారణంగా గుండ్రని బంతిలా ఉంటుంది. అందులో మధ్యగా ఉండేదాన్ని 'పాప' అంటారు. ఈ పాప నల్లగా ఉన్నట్లు కనబడుతుంది; కాని నిజానికి అది స్వచ్ఛంగా, పారదర్శకంగా ఉంటుంది. దీనిలోనుంచి భూతఅద్దంగుండా వెళ్ళి కాంతి వెనుకనున్న నల్లనిపొరమీద పడుతుంది. ఈ నల్లపొర మూలాన్నే మనకు ఎదటివాళ్ళ కంటిపాపలు నల్లగా కనబడతాయి. ఈ నల్లపొరమీద దేనిబొమ్మఅయినా పడినప్పుడు కంటినరం అక్కడనుంచి దానిని మెదడుకు చేరవేస్తుంది. అందుచేతనే అది మనం చూడగలుగుతున్నాం. ఇంక చుట్టూ ఉండే నీలం లేక గోధుమరంగుపొర వెలుతురును ఎక్కువగనో, తక్కువగనో కావలసినంతమట్టుకు లోపలికి రానివ్వడానికి కన్ను చేసుకున్నఏర్పాటు. అందుకనే హఠాత్తుగా

ఎండలోనుంచి చీకటిలోకి వస్తే ఒక్క నిమిషంసేపు ఏమీ కనబడనట్లుఉంటుంది. ఆ తరవాత ఈ తెర మెల్లగా సర్దుకోవడంతో కంటిలో చాలా వెలుతురు ప్రవేశించి కష్టం లేకుండా అన్నీ కనబడతాయి. అలాగే తక్కువ వెలుతురులోనుంచి ఎక్కువ వెలుతురులోకి వచ్చినప్పుడూను. ఈ మార్పులు మనకంటిలోకంటె కూడా పిల్లికంటిలో బాగా కనబడతాయి. పగలు దాని కనుపాప చిన్నదిగా నిలువుగీత లాగ ముడుచుకుపోతుంది. రాత్రి చీకట్లో పూర్తిగా వికసించి గుండ్రంగా మిలమిలమెరిసిపోతుంది. అందుకని అది రాత్రి పూట బాగా చూడగలుగుతుంది. చూచావా మరి చిట్టి మరిదీ, కంటిని మనం ఎంత జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలో. అందుచేత ఇంక ఏమాత్రమూ అశ్రద్ధచేయకుండా వెంటనే రామారావు డాక్టరుగారి దగ్గరికి వెళ్ళి మందు వేసుకొని బాగుచేయించుకో. నే నిలా వ్రాశానని ఆయనకు కూడా చెప్పు. ఏ సంగతీ వెంటనే ఉత్తరం వ్రాయి. అందులోనే నీ కళ్లు బాగుఅయిపోయాయని వ్రాస్తే ఎంతో సంతోషిస్తాను.

ప్రేమతో

నీ వదిన

పండ్రెండవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈసారి నీ ఉత్తరం రావడం ఎందుచేతో చాలా ఆలస్యమయింది. కాని అందులో నువ్వు వ్రాసిన సంగతులు కొన్ని నాకు చాలా సంతోషాన్ని కలిగించాయి. ఏమంటే మొన్న నీవు చెవిపోటు వచ్చినప్పుడు రామారావుగారి ఆసుపత్రికి వెళితే ఆయన పిచికారిచేసి మందువేసి నయం చేసినట్టు వ్రాశావు. ఇప్పుడు తగ్గిపోయిందికదా? నోరు, గొంతు కన్నులాగానే మనం చెవినిగురించికూడా ఎంతో శ్రద్ధతీసుకోవాలి. లేకపోతే మనం రహస్యం చెప్పుకోవడానికిగాని, రహస్యం వినడానికిగాని, మధురమైన సంగీతాన్ని సంభాషణలనూ విని ఆనందించడానికిగాని అవకాశముండదు. చెవి మన జ్ఞానేంద్రియాలలో ఒకటి. ఎంతో సున్నితమైంది. ఇట్టే చెడిపోతుంది. ఏమాత్రం అశ్రద్ధగా ఉన్నా, చెవినిగురించి శ్రద్ధవహించబోయేముందు అది ఎలా పనిచేస్తుందో మనం తెలుసుకోవడం అవసరం, విను.

మనచెవి పైకి చూడడానికి దొప్పలాగ ఉంటుంది. ఈ కర్ణరంధ్రాలలోపల ఒక గొట్టంలాగ ఉంటుంది. పైకి కనిపించే ఈ దొప్ప సాధారణంగా చక్కగా చేసిన 'గోరుమీట'లాగ ఉంటుంది. ఇందుకు ఉదాహరణ కావాలంటే బాబీ అక్క చెవులు చూడు. ఈ కర్ణరంధ్రం రెండోచివర ఒక సన్నని సున్నితమైన ఉల్లిపొరలాంటి చర్మం ఉంటుంది.

దీనినే 'గూబ' అంటారు. ఈ పొరకు ఆవలివైపున చిన్న వయినప్పటికీ అతి ముఖ్యమైన ఎముకలు కొన్ని ఉంటాయి. ఈ ఎముకలు విరిగిపోయినా కుళ్లిపోయినా చెముడు వస్తుంది. ఎంతో పెళుసుగాఉండే ఈ చిన్నఎముకలు మధ్య చెవిలో ఉంటాయి.

చిన్నపిల్లలు ఏమీ తెలియక ఈ చెవులలోకి చింత పిక్కలూ, గులకరాళ్లూ పెట్టేసుకుంటారు. పెద్దవాళ్లు కూడా ఒకొక్కసారి చెవి దురదపెట్టినప్పుడు ఏ చీపురుపుల్లో పుచ్చుకుని కెలుక్కుంటూ ఉంటారు. అందువల్ల చెవిపొర చిరిగిపోయే ప్రమాదంఉంది. ఎవరయినా తెలివితక్కువపిల్లలు చెవిలో ఏదయినా దూర్చేసుకుంటే వెంటనే వాళ్ళను డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళాలి. ఆలస్యమైతే డాక్టరు కూడా ఏమీచేయలేకపోవచ్చు అప్పుడు ఆపరేషన్‌చేసో లేక చాలా తంటాలుపడో దానిని బయటికి తీయవలసివస్తుంది. చెవిలో దోమ అయినా జోరీగయినా దూరితే వెంటనే కొంచెం నూనె వెచ్చచేసి గోరువెచ్చగాఉన్నప్పుడు చెవిలో పోస్తే ఆ పురుగు చచ్చి పైకి తేలిపోతుంది. చెవిలో గులిమి పేరుకుపోయినప్పుడు దానిని తీయడంకోసం పిన్నీసులూ, గులిమి తేడ్డులుపెట్టి కెలుక్కోవడం పొరపాటు. మన దేశంలో గులిమి తీసేవాళ్ళు వస్తూఉంటారు. వాళ్ళు ఎంతో నేర్పుగా తీస్తారు. అలాంటివాళ్ళచేతనే తీయించుకోవాలి లేదా చెవి డాక్టరుగారిచేతనైనాతీయించుకోవాలి. ఏ కారణంచేతనైనా చెవిపొర చెడిపోయినా చిల్లులుపడిపోయినా, దానిని మర

మ్మతుచేయడం కష్టం. అందుచేత అలాంటివాళ్ళు పూర్తి గానో లేక కొంతవరకో చెవిటివాళ్ళుకాక తప్పదు.

ఒక్కొక్కసారి చెవిలోంచి చీముకారుతూ ఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు వెంటనే తటపటాయించకుండా డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళాలి. లేకపోతే ఈ జబ్బు చెవికి అంతకు వ్యాపించవచ్చు. లేక మెదడుకు విషక్రిములు ప్రాకి అసలు ప్రాణానికే మోసం రావచ్చు. చెవిలో దూది పెట్టుకున్నప్పుడు గట్టిగా బిరడాలాగ బిగించి పెట్టుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఈ చీముఅంతా ఏదోవిధంగా బయటికి పంపించాలని చెవి ప్రయత్నం చేస్తుందన్నమాట. ఈ దూది వదులుగా పెట్టుకోవడంవల్ల అది దానిని పీల్చివేయడమేకాకుండా చలిగాలి చెవికి తగలకుండా కాపాడుతుంది. మధ్యచెవినుంచి ఒక గొట్టం నోటిలోకి వచ్చికలుస్తుంది. అందుకనే ఒక్కొక్కసారి బాగా రొంపపట్టినప్పుడు కాస్త నీళ్ళు ఈ గొట్టంలోకి వెడతాయి. అలాటప్పుడు చెవి దిబ్బడేసినట్టు ఉండి ఏమీ వినబడకుండాపోతుంది. అలాంటప్పుడు డాక్టరుగారి దగ్గరకు వెడితే చెవిని వదిలిపెట్టి రొంపతగ్గడానికి మందువేస్తే మనం ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఈ రొంప తగ్గిపోయినప్పుడు గొంతు బాగుపడుతుంది. ఈ గొట్టం ఖాళీఅయిపోతుంది. అంతా మామూలుగా కనబడుతుంది.

చెవి సమీపంలోగాని, చెవిమీదగాని గట్టిదెబ్బ తగిలితే అదిరి చెముడు రావచ్చు. వేళాకోళానికైనాసరే మనం ఎవళ్ళనీ చెవులు నులమకూడదు. కోపంవచ్చినాసరే, చెవులు గింగురుమనేటట్టు గూబ గుయ్యిమనేటట్టు చాచి చెంప

కాయ కొట్టకూడదు. ఎంత పెద్దతప్పుచేసినాసరే కొట్టదలచుకుంటే ప్రమాదం లేనిచోట్లు చాలా ఉన్నాయి. తెలిసిందా? ఇంతకీ నువ్వు చాలామంచిపిల్లవాడవుగదా మరి, అందుచేత నీకెప్పుడూ ఈలాంటి దురవస్థ రాదనే నా నమ్మకం. చెవులను గురించి మాక్డొనాల్డ్ అనే ఆయన ఒక మంచిపద్యం వ్రాశాడు. దాని సారాంశం ఏమిటంటే 'నీకు ఈ చెవులు ఎక్కడినుంచి వచ్చాయి? ఇంత అందంగా ఎలా ఉన్నాయి?' అని ఒక అబ్బాయిని ఒక పెద్దమనిషి అడిగాడు. నీలాంటివాడే ఆ అబ్బాయీని. ఏమిచెప్పేడో తెలుసా? భగవంతుడు తియ్యగా మాట్లాడాడు. అది ఏమిటో వినాలనే కుతూహలంతో శ్రీకారంలాగ ఉన్న ఈ చెవులు నా బంగారుబుజ్జికి చెరోవైపునా పుట్టుకువచ్చాయి.' అని జవాబు చెప్పాడు. అందుకని మనం చెవులసంగతీ, పంటి ఆరోగ్యంసంగతీ అషామాషీగా వదలి వేయకూడదు.

ప్రేమతో
నీ వదిన.

పదమూడవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈమధ్య మీ నాన్నగారు ఉత్తరం వ్రాశారు. గాడ్పులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, ఒంట్లో కొంచెం నీరసంగా ఉంటోందనీ ఆయన వ్రాశారు. నిజమే; వయస్సు మీరినప్పుడు ఇలాంటి పరిస్థితి రావడం సహజమే. అయితే వయస్సు మీదపడకుండా ముసలితనం చాలాకాలందాకా రాకుండా చేసుకోవడానికి అనేక ఉపాయాలున్నాయి. అందులో మొదటిది వేళపట్టున తిండి తింటూ, చీకూచింతా తగ్గించుకొని నిండపట్టున కాలక్షేపం చేయడం. అయితే ఇది అందరికీ సాధ్యమయ్యేపనికాదు. ఇంగ్లీషులో 'ఏలిస్ ఇన్ వండర్లాండ్' అనే మంచికథ ఉంది. 'అల్లిబిల్లి లోకంలో అమ్మాయి' అనే పేరుతో దాన్ని తెలుగులోకూడా వ్రాశారు. ఆకథలోని పాప ఆ విచిత్రలోకంలో ఏదో ఒక సీసాలో మందు తాగేసింది. చూస్తూఉండగా పెద్దదిగా ఎదిగిపోయింది. కథలో కనక ఇది సరిపోయింది. అసలు ప్రపంచంలో చిన్నపిల్లలను చూస్తూఉండగా పెద్దవాళ్ళనుగా ఎదగజేసే మందు ఏమీ లేదు. కాని పిల్లలు క్రమంగా ఎత్తుగా, బొద్దుగా, పుష్టిగా ఎదగడానికి తోడ్పడేది వ్యాయామం. ఈ వ్యాయామం అన్నది అనేక రకాలు. అందులో మన ఒంటికీ, మన పరిస్థితులకూ వీలయిన వ్యాయామాన్నే ఎంచుకోవాలి. లేకపోతే బెడిసికొడుతుంది.

ఏదైనా అవయవం అవిటిగా ఉంటే తప్ప పిల్లలం దరూ చిన్నతనంలో బాగా ఉషారుగా ఆడుకోవాలి. చక చకా పరిగెత్తాలి. దబదబా ఈదాలి. చెమటపట్టేటట్టు బాగా ఆటలాడాలి. అందువల్ల ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. బస్తీ లలో బస్సులూ, ట్రాములూ, వగైరా బళ్ళ సౌకర్యాలు చాలా ఎక్కువ అందుచేత, బస్తీ పిల్లలకి నడక అపురూప మయిపోతుంది. నాలుగు అడుగులు వేసేటప్పటికే ఉస్సురుస్సు రంటూ జావగారి చతికిలపడిపోతారు. అందుచేత వీలయి నప్పుడల్లా బాగా నడవడం మంచిది గాంధీ తాతకి రోజూ నడక నియమం ఉండేది. పొద్దున్నే తీరకపోతే అర్థరాత్రి వేళ నైనా కొంతదూరం షికారుగా నడవకపోతే ఆయనకు ఏమీ తోచేది కాదట. ఎంత మంచిఅలవాటో ! వ్యాయామం తర వాత మనకు చాలినంత విశ్రాంతికూడా ఉండాలి. ఈవిషయ మయి అంతా తెలిసిన మీ అన్నయ్యలాంటి వాళ్లు కూడా పొరబడుతూ ఉంటారు. అది ఏమిటంటే అర్థరాత్రిదాటినా ఏదో పనిచేస్తూ ఉండడం. ఈ విషయంలో మీ అన్నయ్యకీ, మీనాన్నగారికీ అస్తమానం పోట్లాట జరుగుతూ ఉండేది. పెందలాడే అన్నంతిని అన్ని పనులూ పెందలాడనే ముగించు కొని పొద్దుకూకిన ఒకగంటసేపటికల్లా నిద్రపోయి మళ్ళీ కాకులు కూయకుండా నిద్రలేవాలనేవారు మీ నాన్నగారు. ఎంత చెప్పినా మీ అన్నయ్య వినిపించుకునేవారు కారు. ఇప్పటికీ అంతే. ఈ విషయమై మా యిద్దరికీ అప్పుడప్పుడు మాటపట్టింపులుకూడ వస్తూ ఉంటాయి. నా అభిప్రాయం ప్రకారం మీ నాన్నగారు చెప్పిందే రైటు. ఇంగ్లీషులో

ఒక సామెత ఉందికూడాను. ప్రొద్దుకూకగానే పడుకొని, ప్రొద్దుపొడవగానే లేచేవాడికి ధనమూ, బలమూ, తెలివి తేటలూ కలుగుతాయని దాని అర్థం. ఆ మాట అక్షరాలా నిజమే. అందుచేత మరిదీ, నీవయినా ఆ ప్రకారం హాయిగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను.

సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళు అయాక వ్యాయామంచేయడానికి చాలామందికి తీరుబడి ఉండదు. చిన్నప్పుడు కష్టపడడానికి ఇష్టం ఉండదు. బడిలో డ్రిల్లుక్లాసవస్తే ఏదో వంకను అందరూ ఎగగొట్టి పారిపోతూఉంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు.ఇందువల్ల నష్టంఎవరికైనావస్తే అది డ్రిల్లుమాస్టారుకు మాత్రమేకాదు. డ్రిల్లుఅంటే ఏమిటో తెలుసా! చాలా తక్కువ కాలంలో శరీరానికి కావలసినంత వ్యాయామాన్ని ఇవ్వగలిగే పద్ధతి అన్నమాట. అందుచేత నీలాంటివాళ్ళు డ్రిల్లుక్లాసులకు వెళ్ళడం మానకూడదు. ఆటలూ ఆడాలి. ఒంట్లో బాగాలేదనీ అందుచేత ఆటలు ఆడి అలసిపోరాదనీ డాక్టరుచెప్పేవరకు మాత్రం ఆటలు ఎగవేయకూడదు. ఇంగ్లండు దేశంలో పిల్లలు కాలిబంతి, కర్రబంతి, క్రికెట్టు వగైరా ఆటలు ఆడతారు. మన దేశంలో పిల్లలు చెడుగుడు, ఉప్పట్లు, కోతికొమ్మచ్చి వగైరా ఆటలు ఆడతారు. ఆటలు ఏవైనా వాటి ఫలితం ఒకటే. ఈ ఆటలు ఆడేటప్పుడు ఒక్కొక్కసారి క్రిందపడి కాళ్ళు బెణకడం, చర్మం గీసుకుపోవడం జరుగుతూఉంటాయి. అయినా పరవాలేదు. అవే మానిపోతాయి. అందువల్ల కలిగే మేలు చాలా ఎక్కువ. శరీరం తేలికగా, ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటుంది. పైగా ధైర్య

సాహసాలు కలుగుతాయి. బళ్ళోకి వెళ్ళి పాఠాలు చదువుకుంటూ మెదడుకు పదును ఎక్కించుకోవడం ఎంత అవసరమో ఆరుబయట ఆటలాడి ఒళ్ళు గట్టిపరుచుకోవడంకూడా అంతే అవసరం.

ప్రతివారూ ఈదడం నేర్చుకొని ఉండాలి. అందువల్ల ఎన్నో లాభాలున్నాయి. ఎక్కడకైనా వెళ్ళేటప్పుడు ఏరులు, నదులూ అడ్డంవస్తే వేరే సాధనాలు లేనప్పుడు ప్రయాణం ఆపుచేయనక్కరలేకుండా ఆవలిఒడ్డుకు ఈదుకొని వెళ్ళిపోవచ్చు. కాకపోయినా నీళ్ళలో ఈదుతుంటే ఎంత సరదాగా ఉంటుంది! ఎంత లోతయినా భయముండదు. ఈతకు మించిన లోతు లేదుకదా! ఈత నేర్చుకోడం మొదట్లో కొంచెం కష్టంగాఉంటుంది. మాటిమాటికి మునిగిపోతూఉంటాం. ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిపోతూఉంటాం. ఒకటి రెండు బారలువేయడంకూడా రాదు అలాంటప్పుడు నిరుత్సాహపడి మానివేయకూడదు. కాలువకో, చెరువుకో వెళ్ళినప్పుడు మీ నాన్నగారిలాంటివాళ్ళో, మీ అన్నయ్యలాంటి వాళ్ళో అయిన గజ ఈతగాళ్ళను మనం నడుం పట్టుకోమని చెప్పి వాళ్ళు చూస్తూ ఉండగా మనం చక్కగా ఈత నేర్చుకోవచ్చు. వాళ్ళు చూస్తూ ఉంటారుగా. అందుకని మనకు భయం అక్కరలేదు. పైగా ఈతలో కిటుకులు నేర్పుతారుకూడాను. నేను అలాగే నేర్చుకున్నాను. ఇలా కొన్నిరోజులు నేర్చుకోగా నేర్చుకోగా సులువుగా ఈదడం వచ్చేసింది. ఒకసారి ఈ సులువు తెలిసిందా ఎప్పుడూమరచిపోము. ఈదడం ఒంటికిఎంతమంచిదను

కునాన్నప్పుడే రొమ్ము బాగా విశాలమవుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు బలం వస్తుంది. దాంతో ఆరోగ్యం బాగా చక్కబడుతుంది. కరకరా ఆకలి వేస్తుంది. దృష్టి కలుగుతుంది. అంతేకాదు; ఈత నేర్చుకోవడంవల్ల, నీటిలో ఎవరయినా మునిగి పోతూంటే మనం వాళ్ళను ఒడ్డుకు తీసుకువచ్చి ప్రాణదానం చేయవచ్చుకూడా. బడినుంచి వచ్చినతరువాత దగ్గరలో ఆరు బయలు ఆటస్థలాలుంటే అక్కడికి వెళ్ళి ఆడుకోవడం మంచిది. వీధులలో ఎప్పుడూ ఆడకూడదు. అందువల్ల వచ్చిపోయే వాళ్ళకు బాధగా ఉండవచ్చు, లేదా వచ్చిపోయే బళ్ళకింద మనమే పడవచ్చు. అందుకంటే మందబయలు ప్రాంతాలకు వెళ్ళి హాయిగా పరుగెత్తి గంతులువేయడం మంచిది. ఏదో ఒకటి చేయాలికాని, ఊరకే ఉండకూడదు. అంతేకాని చిన్నప్పుడు మీ అన్నయ్యలాగ పక్కవాళ్ళు గట్టిగా దబా యిస్తే బెదరిపోయి ఆట మానివేయకూడదు. లేదా ఎదుటి వాళ్లు ఆడుతూఉంటే చూస్తూ సంతోషిస్తూకూర్చోకూడదు. ఇందువల్ల మనకు కలిసివచ్చేది ఏమీలేదు. నా దృష్టిలో జీవితమే ఒక గొప్పఆట. అందుకని మనం ఆటలద్వారా, పాటలద్వారా ఈ బ్రతుకురహస్యాలను తెలుసుకొని బ్రతికి నంతకాలం క్షేమఅనిపించుకుంటూ బ్రతకాలి. నీకు నేనుచెప్పేది అదే. ఇందుకు దోహదమిచ్చేది ఒక అమోఘమైన వ్యా యామం ఉంది. అది యోగవ్యాయామం. అంటే: మీ అన్నయ్య చేస్తూఉన్నట్టు ఆసనాలువేయడం, ప్రాణాయామం చేయడం. ఇందువల్ల ఆటలు ఆడుకోవడానికి ఆరుబయలు లేదనే చింత మనకు అక్కరలేదు. చాప పరుచుకోడానికి

ఆరు అడుగుల నేల, హాయిగా పీల్చుకోడానికి మంచిగాలీ ఉంటే చాలు. దాంతో ఆరోగ్యమంతా మనసొమ్మే అవుతుంది. ఎప్పుడూ జబ్బుచేయదు ముసలితనం త్వరగా రాదు. అలసటఅంటే ఏమిటో తెలియదు. ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగానే ఉంటుంది. సరీగాచేస్తే చావునుకూడా దూరం చేసుకోవచ్చు. అంతగొప్పది ఈ యోగవ్యాయామం భరత నాట్యం నేర్చుకోవాలంటే ముందుగా ఇది రావాలి. అందుకనే ఆడపిల్లలయినా, మగపిల్లలయినా ఆటలు ఆడుకోడానికి అవకాశంలేకపోతే విచారిస్తూ కూర్చోకుండా, సూక్ష్మంలో మోక్షమన్నట్టు, ఆ ఆసనాలు వేయడం నేర్చుకోవాలి. వీటికి వయస్సుతో నిమిత్తంలేదు. తెలిసిందా? వ్యాయామం ఎంతగొప్పదో మరి అది మనకెంత అవసరమో?

ప్రేమతో

మీ వ దిన.

పదునాలుగవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈ మధ్య సంవత్సరాది పండగకు మీరంతా కొత్త బట్టలు కుట్టించుకున్నామని వ్రాశావు చాలా సంతోషం. అయితే ఆ రోజున అందరూ సీకుమల్లే కొత్తబట్టలు కట్టుకొని ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే మీ నాన్నగారిలాగ అడిగిందే తడవుగా అన్నీ తెచ్చిపెట్టి ముద్దుచెల్లించే తండ్రులు అందరికీ ఉండకపోవచ్చు. ఉన్నా ఆ వేళకి చేతిలో డబ్బులేక యిబ్బందులుపడుతూ ఉండవచ్చు. అందుచేతనే మనం ఏ వేషాలువేసినా తాహతుకు మించి వేయకూడదు. అందువల్ల ఎన్నో చిక్కులువస్తాయి. చిన్నపిల్లలకీ, చుట్టాలకీ, ఇంట్లో వాళ్ళ యిబ్బందులు తెలియవని సామెత. కాని మా చెలమయ్యలాంటివాడికి పరిస్థితులు తప్పనిసరిగా తెలిసి వస్తాయి. ఇంతకీ యిబ్బందిపడడం పండగకు కొత్తబట్టలు కొనుక్కోలేకపోవడం పెద్దఅపరాధం కాదు. పాపం అంతకంటే కాదు. కొత్తవయినా పాతవయినా, ఉన్నబట్టలను శుభ్రంగా ఉంచుకొని తొడుక్కోడంలోనే ఉంది గొప్పతనం అంతా.

అసలు మనిషికి అన్నం తరవాత ముఖ్యంగా కావలసింది బట్ట. ఈ అన్నవస్త్రాల సంపాదనకే ఎవరు ఏపని చేసినను. పూర్వకాలంలో అంటే చాలా పూర్వకాలంలో పుట్టిన మొదటిమానవులకు అసలు బట్టలే ఉండేవికాదు. అక్కరలేకపోయిందికూడాను. ఎందుకంటే వాళ్లు మృగాల

కంటే కొంచెం మెరుగుగా ఉండేవారు. పైగా వాతావరణం చాలా వేడిగా ఉండేది. కాలంతోపాటు అనేకమయిన మార్పులు వచ్చాయి. భూమి చల్లబడడం ప్రారంభించింది. కొన్ని కొన్ని ప్రాంతాలలో చలి ఎక్కువయింది. ఈ చలినుంచి కాపాడుకోవడం కోసం ఈ మొదటిమనిషి చర్మముతోనో చెట్లబెరడుతోనో శరీరాన్ని కప్పుకోవడం అవసరమయింది. ముడిబట్టలు కట్టుకోవడం బాగుండదని వాటిమీద ఏ బొమ్మలో గీచేవారు.

మనవన్ని ప్రాణంవున్న శరీరాలు కనక, తిండితింటాము కనక, వ్యాయామం ద్వారా గట్టిపడి సక్రమంగా పనిచేసేవి కనక శరీరంలో వేడి బయటకు వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. వేడి ఒక్కసారి హఠాత్తుగా తగ్గిపోకూడదు. అలా తగ్గితే అది జబ్బులకు కారణం. ఆ జబ్బు ప్రాణాలుతీసేది కావచ్చు. కనక చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కనకనే మనుష్యులు ముఖ్యంగా చలిదేశాలలోనివారు ఎక్కువగా బట్టలు ధరించాలి. ఈ దుస్తులు మన ఒంటిని కాపాడేవి మాత్రమేగాక, శుభ్రంగా అందంగా ఉండాలి. వీటిని ఆయా కాలాలకు వీలయినవిమాత్రమే ధరించాలి. మన రాజు లాగ శీతాకాలంలో తొడుక్కోవలసిన ఉన్ని లాగుని వేసవికాలంలో తొడుక్కుంటే చాలాబాధగా ఉంటుంది. ఉక్కపోతుంది. పైగా తెలిసినవారుచూచి నవ్వుతారుకూడా. వేసవికాలంలో ఒంట్లోనూ బయటా కూడా వేడి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకోసం చాలామందికి ఒంటిమీద బట్టఉంటే చిటచిటలాడిపోతూ ఉంటుంది. అనగా సాధ్యమయినంత తక్కువ బట్టలను వేసుకుంటారన్నమాట.

పిల్లలు ఈ సమయంలో వదులుగా ఉండే పొట్టిలాగూ, చిన్న బనీనుతో హాయిగా కాలక్షేపం చేయవచ్చు. చలి దేశాలలోని వాళ్ళకి చలిబాధనుంచి తప్పించుకోవడంకోసం బనీను, దానిమీద చొక్కా దానిమీద వెయిస్ట్‌కోటు, దాని మీద మామూలు కోటు, దానిమీద పొడుగాటి ఉన్ని కోటూ బిగిస్తూ ఉంటారు. మనది ఉష్ణదేశం కావడంచేత మనకి అలాంటి బాధ ఏమీలేదు. కనక మనదేశంయొక్క పరిస్థితులకు అనుకూలంగా, వదులుగా, పల్చగాఉండే సన్న బట్టలు కట్టుకోవడం మంచిది. చలికాలంలో మాత్రమే మనం ఉన్నిబట్టలనీ, ముతకబట్టలనీ వాడుకచేయడం అవసరం. మనం ఏ పూట కాపూట శుభ్రంగా స్నానంచేసి ఉతికి ఆరవేసిన బట్టలను కట్టుకోవాలి. బనీనులు వగైరా అడుగుబట్టల్ని, ఒకసారి కట్టివిడిచినవాటిని మళ్ళీ కట్టుకో కూడదు. ఎందుకంటే ఇవి చెమటను పీల్చి దుర్వాసన కొడుతూఉంటాయి. పైగా మురికిబట్టలను కట్టుకుంటే అదో లాగుంటుంది; ఏమీ తోచదు. తడిబట్టలను ఎప్పుడూ కట్టుకో కూడదు. అందువల్ల జలుబు చేస్తుంది. మన పెద్దవాళ్ళలో కొంతమంది మడిపేరుతో తడిబట్టలను కట్టుకునే చాదస్తులు ఉంటూఉంటారు. వాళ్ళు తడిబట్టలతో ఎలా కాలక్షేపం చేస్తారో దేవుడికే తెలియాలి. బట్టలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమేకాకుండా అవి చిరిగిపోకుండాకూడా చూసుకోవాలి. బట్ట ఎక్కడైనా కొంచెం పిగిలితే అది క్రమంగా పెద్దదై పోకుండా వెంటనే ఒక కుట్టువేయాలి. వేళకు కుట్టువేస్తే తరువాత తొమ్మిదికుట్లు వేయనవసరంలేదని ఇంగ్లీషులో

ఒక సామెత ఉంది. బట్టలను విప్పివేసి ఎక్కడి కక్కడ కుప్పగా పడవేయకూడదు. వాటిని చక్కగా, కొంకెకు తగిలించి దానిని చిలకకొయ్యకు పెట్టాలి. ఇంతకీ బట్ట లేకపోతే బట్టవిలువ చేయరని మన పెద్దవాళ్లు చెప్పటం నువ్వు వినలేదూ? ఇప్పుడు నీకు ఒక బుల్లికథ చెబుతాను. ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్ అనే ఒక గొప్పవిద్వాంసుడుండేవాడు. వారిది కలకత్తా. ఆయనను ఒకసారి గొప్ప విందుభోజనానికి పిలిచారు. ఆ విందుకు చాలమంది ధనికులువచ్చారు. వాళ్ళంతా మంచి మంచి ఖరీదయిన బట్టలను వేసుకొచ్చారు. విద్యాసాగర్‌గారికి ఆడంబరం అంటే కిట్టదు. అందుకని ఆయన మామూలుగా కట్టుకునే చౌకబట్టలే కట్టుకొని విందుకు వెళ్ళారు. అప్పుడేమయిందో తెలుసా? ఈయనవేషం చూచి ఎవరో బీదవాడు కడుపు కక్కుర్తికి పిలవకుండానే లోపలికి చొరబడుతున్నా డనుకొని గుమ్మందగ్గరి కాపలాబంట్రోతు ఆయన్ని గెంటివేశాడు. వెంటనే విద్యాసాగర్‌గారు ఇంటికి వెళ్ళి మంచి ఖరీదయిన బట్టలు వేసుకొని గుఱ్ఱపుబండి ఎక్కి దర్జాగా విందుకు మళ్ళీ వచ్చారు. ఈసారి ఆ విందు చేస్తున్న యజమాని స్వయంగా ఎదురు వెళ్ళి స్వాగతంచెప్పి విద్యాసాగర్‌గారిని ఎంతో గౌరవంగా లోపలికి తీసుకొచ్చి పెద్దపీటవేసి పంక్తిలో ముందుకూర్చోబెట్టారు. అప్పుడాయన ముసిముసినవ్వులు నవ్వుకుంటూ అందరూ భోజనాలు మొదలెట్టగానే ముద్ద ఎత్తి తన బటలకు చూపించి తినండి తినండి అని వాటిని బతిమాలాడంట. "ఇది ఏమిటండీ, ఇలా చేస్తున్నారు!" అని పక్కనే కూర్చున్న యజమానిని అడిగితే

ఆయన జరిగిందంతా చెప్పాడట. పైగా ఇప్పుడు మీరు చేస్తున్న యీ మర్యాదఅంతా నా బట్టలకే కాని నాకు కాదు అని కూడా అనేటప్పటికి విందుకు వచ్చినవారంతా ఎంతో సిగ్గుపడిపోయారట. చూచారా వేష మహిమ ఎంత గొప్పదో! ఆ మాట ఆనాడే కాదు ఈనాడూ అక్షరాల నిజమే మంచిబట్టలు కట్టుకొని దర్జాగా ఉంటే వారు తప్పుచేసినా పోలీసులు చూచీచూడనట్లు ఊరుకుంటూ ఉంటారు. బట్టలు ఎంత మంచివయినప్పటికీ వాటిని ఎంత బాగా తొడుక్కున్నప్పటికీ వాటికి తగినట్లు కాలిజోళ్లు లేకపోతే ఆడవారికైనా, మగవాళ్ళకైనా సరే వేషం పూర్తి కాదు. అందుచేత చిన్నపిల్లలకైనాసరే చిన్నప్పటినుంచీ జోళ్ళు తొడుక్కోవడం అలవాటుచేయాలి ఇందులో అనేక రకాలున్నాయి. సాధారణంగా తొడుక్కున్నప్పుడు సుఖంగా కాలిని అంటివచ్చే జోళ్ళు వాడటం మంచిది. ఈ జోళ్ళు కొత్తలో కరుస్తాయి. అలా కరవకుండా కాలు కొంచెం తడి చేసి వెంటనే జోడు తొడుక్కుంటే చర్మం నాని కాలికి సరిపడేటట్లు సాగుతుంది. పైగా జోడుకు కాస్త నూనె పడితే పట్టాలు మెత్తపడతాయి. ఇది పల్లెటూళ్ళ జోళ్ళ సంగతి. ఇంక బస్తీలలో బాగా పదునుచేసిన చర్మంతో కుట్టిన మంచిరకం జోళ్లు అమ్ముతారు. వాటికి ఇబ్బందిలేదు. ఈ జోళ్ళు తొడుక్కునేటప్పుడు మనదేశంలాంటి వేడిదేశాలలో రబ్బరుజోళ్లు తొడుక్కోకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులోకి గాలి వెళ్ళదు. చెమట పైకి పోదు [illegible] ఉక్కపోతుంది. అందుకంటె చర్మంజోళ్ళే మంచి [illegible]

గాలి బాగా వెసుతుంది. పైగా ఇవి చమటను పీల్చివేస్తాయి. కాలికి సుఖంగా ఉంటుంది. అందుచేత ఇంట్లోఉన్నప్పుడూ బయట పెత్తనానికి వెళ్ళినప్పుడూ చక్కగా ముస్తాబుఅయి వుండాలన్నసంగతిని ఎప్పుడూ మరిచిపోకు.

ప్రేమతో

నీ వదిన

పదిహేనవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది.
ఉభయకుశలోపరి.

ఈసారి నీకు నీలాంటివాడే అయిన ఒక అబ్బాయిని గురించి కొంచెం చెబుతాను:* వాడి పేరు రామం. మన ద్వారకాకాలనీలోనే ఉంటున్నారు. ఈ చిన్ని రాముడికి వాళ్ళ నాన్నగారు ఒక బుల్లి సైకిలు కొనిపెట్టారు. దానిని చూడగానే వాడికి ఎంతో ఆనందంఅయిపోయింది. ప్రపంచమంతా తనగుప్పిట్లో చిక్కుకుపోయినట్లు సంతోషించాడు. ఇంక ఆ సైకిలు ఎంత జాగ్రత్తగాచూస్తాడో చెప్పలేను. అది అంతా చూస్తే చిన్నప్పుడు క్రొత్తగా సైకిలు కొనుక్కున్నప్పుడు మా అన్నయ్యసంగతి నాకు జ్ఞాపకంవచ్చింది. దాన్ని శుభ్రమైనచోట జాగ్రత్త పెట్టడం, గంటగంటకీ తుడవడం, మెరుగుపోకుండా చూడడం, దుమ్ముపడకుండా కిటికీ తలుపూ అవీ మూసిఉంచడం. అక్కడితో ఆగినా బాగుండును. శీతాకాలంలో సైకిలుకి చలివేస్తుందని దానికి కూడా ఒక దుప్పటి కప్పివచ్చేవారట అది కొంచెం కటకటలాడటం భయం. దానికి కీలుకీలునా నూనెపోసి సైకిలు షాపుకు తీసుకొని వెళ్ళి పావలో బేడో మరమ్మత్తు తగిలించుకొని వచ్చేవారు. ఇంతకీ ఇది అంతా ఎందుకు చెప్పవచ్చానంటే తెగవాడడం వల్ల ఏదో ఒకభాగం అరిగిపోయిఉండవచ్చు. ఒక మర వదులై ఉండవచ్చు. లేదా కందెన చాలకపోవచ్చు. ఈలాంటి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు చూచుకుంటూ

ఉంటే ఏ యంత్రమైనా చాలా కాలం నమ్మకంగా పని చేస్తుంది. మన శరీరంకూడా ఒక యంత్రమే. అన్ని యంత్రాలలాగే దీనికి అప్పుడప్పుడు మరమ్మత్తులు అవసర మవుతూ ఉంటాయి.

'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' అని సంస్కృతంలో ఒక సామెత ఉంది. దీనికి అర్థం ఏమిటంటే ధర్మసాధనా లన్నింటిలోకి శరీరము మొదటిది అని. కనక మనం ఎన్ని తిప్పలుపడినప్పటికీ ఈ శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఎందు కంటే మనం ఉంటేనే లోకమూనూ. మనం లేకపోతే లోకమే లేదు. మనలో చాలామంది చేసే పొరపాటు ఏమిటంటే చిన్నచిన్నయంత్రాలను గురించి ఎక్కడలేని శ్రద్ధా తీసుకుంటారు. కాని తమ శరీరఆరోగ్యాన్నిమాత్రం అశ్రద్ధ చేస్తారు. ఇది తప్పు. మన శరీరయంత్రాన్నికూడా అనువు కానిచోట ఉంచకూడదు. అంటే అనారోగ్యపుపరిస్థితులలో ఉంచకూడదు. మనం ఉంటున్న యిల్లు చక్కగా గాలీ వెలుతురూ వస్తూ పొడిగా ఉండేచోట విశాలంగాఉండాలి. తలనొప్పి వచ్చినా, కాళ్లు లాగినా జ్వరం వచ్చినా ఇంకే బాధ కలిగినా మనం వెంటనే డాక్టరుగారిదగ్గరకు వెళ్ళి మన శరీరయంత్రం ఎక్కడ ఏవిధంగా ఎందుకు చెడిపోయిందో తెలుసుకొని దానిని అక్కడికక్కడే తక్షణం బాగుచేయించు కోవాలి. ఒకొక్కసారి మితిమీరి కష్టంచేయడంవల్ల శరీరం అలసిపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలని డాక్టరుగారు సలహాచెబుతారు. లేకపోతే 'అబ్బాయీ, నీకు ఆహారంచాలడంలేదు. అందుచేత నీరసించిపోతున్నావు.

కనక, కొంచెం బలమిచ్చే మంచిఆహారం తిను' అని ఆయన చెప్పవచ్చు. అప్పుడు ఆ ప్రకారమే తినాలి. ఏమయినా జబ్బు చేయకుండా జాగ్రత్తపడటం, ఒకవేళ కర్మంచాలక జబ్బుచేస్తే వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవడం అవసరం. అలా చేస్తేనే చాలకాలం సుఖంగా హాయిగా బ్రతకడానికి వీలుంటుంది. అంతేకాని రోగాన్ని దాచుకోకూడదు. అందువల్ల ముదిరి పోయి నోటితో పోయేదానిని అనవసరంగా గొడ్డలితో కొట్ట వలసివస్తుంది. అందుచేత కనీసం ఆరుమాసాలకొకసారిఅయినా మనకు తెలిసిన డాక్టరుగారిదగ్గరికి వెళ్ళి మన ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షచేయించుకోవడం చాలా అవసరం. ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు ఎంత డబ్బు ఉంటే ఏమి ప్రయోజనం? అనుభవించడానికి ఉండదుకదా!

ఆరోగ్యానికి మొదటిమెట్టు హితవయినదానిని మితముగా తినడం, పరిశుభ్రమైన నీటిని మాత్రమే త్రాగడం అని మరిచిపోకూడదు. నీ స్నేహితులలో కొంతమంది ఇప్పటికీ నోటిలో వేళ్లు పెట్టుకుంటున్నారని కిందటి ఉత్తరంలో వ్రాశావు. ఏమయినప్పటికీ మనం ఆహారం, పలుదోముపుల్ల తప్ప మరి ఏవీ నోట్లోకి వెళ్ళనివ్వరాదు. కలాలూ, బలపాలూ, గోళీకాయలూ, డబ్బులూ, ఇలాంటివేవీ ఎన్నడు నోట్లో పెట్టుకోకూడదు. ఈ జాబితాలో గుండు సూదులనుకూడా చేర్చుకోవాలి. వీటిని పొరపాటున మింగితే వచ్చే అపాయం సంగతి అలాఉంచినా వీటిఅన్నింటిమీదా చేరే మురికి మన ఒంట్లో ప్రవేశించి అనేక రకాల జబ్బులను కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు, ఎప్పుడూకూడా ఇతరులు ఉపయో

గించిన జేబురుమాలునూ, తువాళ్ళనూ కట్టివిడిచినబట్టలనూ ఎన్నడూ ఎరువుపుచ్చుకోకూడదు. మనవి ఇతరులకు ఎరువు ఇవ్వకూడదు. ఈ సంగతి బాగా జ్ఞాపకంఉంచుకో. ఎందుకు చెప్పానో గట్టిగా ఆలోచిస్తే నీకూ తెలుస్తుంది.

మన యింట్లో మనం వున్నాం కదా, మనకి ఏం భయం అనుకోడానికివీల్లేదు. ఇంట్లో వున్నప్పటికీ కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా వుండాలి. ముఖ్యంగా నిప్పుతోటీ అగ్గిపెట్టెలతోటీ వేడివస్తువులతోటీ, కత్తులతోటీ, కఠారుల తోటీ సూదులతోటీ, గంటాలతోటీ చెలగాటాలు పనికి రావు. అందువల్ల మనకే ప్రమాదం. ఇవి అన్నీ రోజూ చాలా అవసరమయినవే అయినప్పటికీ వాటిని చాలా జాగ్రత్తగా వాడాలి. అలాగే చలి కాచుకొనేటప్పుడూ ఎలెక్ట్రిక్ దీపాలు వెలిగించేటప్పుడూ, జాగ్రత్తగా వుండాలి. మీరు ఆడుకొనే సెల్యులాయిడ్ బొమ్మలనూ, తొడుక్కునే బట్టలనూ, వ్రాసుకునే కాగితాలనూ, పొరపాటున అయినా నిప్పుదగ్గర పారవేయకూడదు. అవి అంటుకుని యిల్లంతా తగలబడే ప్రమాదం వుంది. పొరపాటున బట్టలంటుకుంటే కంగారుపడి పరిగెత్తకూడదు. వెంటనే కంబళినో, కోటునో కప్పివేసుకొని మంటలనుసలిపివేయాలి. మరిఎక్కడయినా అంటుకున్నప్పుడుకూడా ఇదేపనిచేయాలి. నీరుపోయడంవల్ల మంటలు ఆరిపోతాయి కాని సమయానికి నీళ్ళు వుండకపోవచ్చు.

ఈ రోజులలో పిల్లలదగ్గరనుంచీ ప్రయాణాలంటే ఎంతో సరదా పడుతూవుంటారు. ప్రపంచజ్ఞానం సంపాదించ

దానికి ప్రయాణాలు చేయడమే మంచి పద్ధతి. ఇప్పుడు ఎంత చిన్న రోడ్డుఅయినా బళ్ళతోటీ జనంతోటీ కిక్కిరిసిపోతోంది. రోడ్డు దాటడం ఒక్కొక్కసారి పెద్దవాళ్ళకే కష్టమయి పోతోంది. అలాంటప్పుడు మీలాంటి చిన్నపిల్లలసంగతి చెప్పాలా? కాస్త ఏమరితే ఏ బండికిందో పడిపోయేప్రమాదం వుంది కనక చిన్నపిల్లలు ఎప్పుడూ పెద్దవాళ్ళతోటే కలిసి ప్రయాణాలు చేయడం మంచిది. అలా వీలులేకపోతే ఈ క్రింది ఏడు సంగతులు జ్ఞాపకంపెట్టుకోవాలి. ఒకటి: రోడ్డు మీద ప్రయాణం చేసేటప్పుడు దానికి రెండుపక్కలావుండే గట్టుమీదే నడవాలి. రోడ్డు దాటవలసివచ్చినప్పుడు అటూ ఇటూ బాగా చూచుకొని పెద్దవాళ్ళనెవరినైనా సాయం చేయమని అడిగి దాటాలి. రెండు: అటూ ఇటూ బాగా చూడకుండా బళ్ళు ఏవీ రావడంలేదని నిర్ధారణచేసుకో కుండా గబగబా రోడ్డుకడ్డంగా పరుగెత్తకూడదు. మూడు: ఏదయినా బండి వస్తున్నప్పుడు, దానికి ముందు వెడుతున్న దానికి వెనకనుంచి వెంటనే రోడ్డు దాటకూడదు. నాలుగు: పరుగెత్తుకుపోతున్న బండికిగాని కారుకుగాని వెనక దొంగ తనంగా కూర్చోవడానికి ప్రయత్నించకూడదు. పొరపాటున జారిపడితే మనకే నడ్డి విరుగుతుంది. అయిదు: రోడ్డుమీద బంతీ, గోళీకాయలూ ఎప్పుడూ ఆడకూడదు. అది ఏపక్కకో పారిపోయినప్పుడు మనంకూడా దానివెనకాల పరుగెత్తవలసి వుంటుంది. ఇది ప్రమాదకరం. ఆరు: బస్సు కాని, బండీ కాని నడుస్తూవుండగా ఎక్కకూడదు; దిగకూడదు. బాగా ఆగిన తరవాతనే ఎక్కడమైనా, దిగడమైనా. ఏడు: రోడ్డు

మీాద నడిచేటప్పుడు అది అంతా మన సొంత ఆస్తిఅయి నట్టు ఇష్టంవచ్చినట్టు వంకరటింకరగా నడవకూడదు. మిగతా వాళ్లుకూడా నడవడానికి వీలు ఇవ్వాలి. ఇంకొకసంగతి ఏమంటే మనం అరటిపండు తొక్కలూ, నారింజతొక్కలూ రోడ్డుమీాద ఎప్పుడూ పారవేయకూడదు. ఎవరయినా పొర పాటున వాటిమీాద కాలువేసి జారిపడతారు కూడాను.

ఈ నియమాలుఅన్నీ వింటూవుంటే అబ్బా, వీటిని పాలించడం ఎంత కష్టమో అనిపిస్తుంది. కానీ చాలా తేలిక. వీటిని బాగా ఒంటపట్టించుకుంటే అసలు ప్రయత్నమే లేకుండా మనకు తెలియకుండానే మనం ఆప్రకారమే చేస్తాము. వీటిని అనుసరిస్తున్నంతకాలం మనం ఎంత ప్రయాణం చేసినా, ఎంత సమ్మర్దంతో ప్రయాణం చేసినా, మనకేమీా ప్రమాదంరాదు మీా అందరి యోగక్షేమాలతో వెంటనే వుత్తరం వ్రాయి.

ప్రేమతో,
వదిన.

పదహారవ లేఖ

చిరంజీవి చక్రవర్తికి వదిన ఆశీర్వదించి వ్రాయునది
ఉభయ కుశలోపరి.

వేసవికాలం సెలవులు ఇచ్చేశారుకదా అని పిల్లలందరూ సంతోషించే సమయం ఇది. బడి బాధ తప్పింది కదాఅని పుస్తకాలు ఒకమూల గిరాటువేసి ఎండనక వాననక గంతులువేస్తూ ఉంటారు. ఇది పొరపాటు ఎండవేళ ఎక్కడికీ తిరగకూడదు. ఈ సెలవలలో కొత్తగా తెచ్చిన కుక్కపిల్లతో బాగా కాలక్షేపమయిపోతున్నదని వ్రాశావు. అంటే అస్తమానూ దానితో ఆడుతున్నావన్నమాట. అందులో తప్పు ఏమీ లేదు. కాని పెంపుడుజంతువులతో ఆడేటప్పుడు మనం కొన్ని సంగతులు బాగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి మనుష్యులలాగే జంతువులకు కూడా అప్పుడప్పుడు జబ్బులు వస్తూ వుంటాయి. వాటినుంచిమనకుఅంటుకోవచ్చు. అందుచేత మనం ఎంత ముద్దుగా పెంచుకొనే జంతువయినా ముఖంమీద ముఖం పెట్టనియ్యకూడదు. కుక్కపిల్లలు సరదాకి కాళ్ళూ, చేతులూ నాకుతూవుంటాయి. వాటిని మన మొఖాన్ని ఎప్పుడూ నాకనీయకూడదు. మనం పెంచే జంతువు లన్నింటికీ వేరే కంచాలు, గిన్నెలూ వాడాలి కాని మనం మామూలుగా ఉపయోగించేవాటిని తాకనీయ కూడదు

పెంపుడు జంతువులన్నింటినీ శుభ్రంగా వుంచాలి. కుక్కపిల్లల్ని పిల్లుల్ని శుభ్రంగా బ్రష్‌తో తుడవాలి.

కుక్కల్ని వారానికొకసారయినా సబ్బుతో శుద్ధి స్నానం చేయించాలి. మనం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినంతవరకూ ఇది చాలా ముఖ్యం.

ఆరుబయట చేలల్లో తిరిగేటప్పుడు పిల్లలు సరదా కోసం చేతికందిన మొక్కనల్లా తుంపి నోటిలో పెట్టుకుంటూ వుంటారు. ఇది చాలా చెడ్డఅలవాటు మొక్కలలో చాలా విషపురకాలు వుంటాయి. అందువల్ల కొన్నింటిని వాసనచూచినా లేక తుంపి నోటిలో పెట్టుకున్నా వెంటనే ప్రాణంమీదికి రాకపోయినా జబ్బుచేయువచ్చు. లేదా కురుపులు వేయువచ్చు. అందుకని జాగ్రత్తగావుండాలి.

ఈ సందర్భంలో ఇంకొకమాటచెప్పాలి. పిల్లలెవరూ కూడా సరదాకయినా పొగ తాగరాదని ఇదివరకేచెప్పాను. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆ మాటే చెబుతున్నాను. చుట్టా, బీడీ, సిగరెట్టూ, కాల్చడంవల్ల తమ కేదో గొప్పతనమ్, పెద్దవాళ్ళ మయిపోయామనీ పిల్లలు అనుకుంటూవుంటారు. ఇది చాలా తప్పు అభిప్రాయం. పొగతాగడంవల్ల ఆకలి మందగిస్తుంది. నీరసంవస్తుంది. కంటిచూపు తగ్గిపోతుంది నరాలు బలహీన మవుతాయి. అందుచేత ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉషారుగా ఆరోగ్యంగా వుండవలసినవారెవరూ పొగ తాగకూడదు. చెడ్డఅలవాట్లు ఏమీ చేసుకోకూడదు. నీవుకూడా అందంగా ఆనందంగా, నూరేళ్ళు వర్ధిల్లాలని కోరుతున్నాను.

ప్రేమతో

వదిన.